

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية

إعداد الطالب
يوسف أحمد سالم الوردات

إشراف
الدكتور علي الهنداوي

**رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا
استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في القياس والتقويم قسم الإرشاد والتربية الخاصة**

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جامعة مؤتة، ٢٠٠٦

الإهداء

إلى جنة الله على الأرض... أردن الجود والأصالة

إلى من احمل دمهما في عروقي...

إلى من استمد منهما عطائي وقوتي وصبري وكبريائي...

.... أبي وأمي

إلى من أشد بهم أزري وأشركهم في أمري ينابيع المحبة

... إخوتي وأخواتي

إلى الشموع التي أحرقت أنفسها لتضيء دربي...

... أساتذتي الأفاضل

إلى رفقاء الدرب الطويل... أصدقائي

أهدي لهم جميعا هذا الجهد المتواضع

يوسف وردات

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الشكر والتقدير

لا يسعني وأن أضع اللمسات الأخيرة على هذا الجهد المتواضع إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذي الفاضل الدكتور علي الهنداوي لاقتراحه موضوع هذا البحث، وأشكر وفائه وإخلاصه وتفهمه وموضوعيته التي تمثلت في أسمى معانيها، فجزاه الله عني خير الجزاء.

وأقدم بالغ شكري وتقديري إلى الدكتور ساري سواقد والدكتور رافع الزغول والدكتور يوسف أبو حميدان فقد أعطوني من وقتهم وجهدهم الكثير وتوجيهاتهم ورأيهم السديد لإخراج هذا العمل بصورته النهائية.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة، لتفضلهم بمناقشة هذه الرسالة وإثرائها بتوجيهاتهم وملاحظاتهم القيمة.

والشكر الموصول لأصدقائي الذين وقفوا معي طوال مشوار دراستي وإثناء كتابتي لسطور هذه الرسالة، ولكل من ساهم في انجاز هذا العمل لهم مني كل الحب والعرفان.

يوسف وردات

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

فهرس المحتويات

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

قائمة الجداول

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

١٥	المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند طلبة جامعة مؤتة على المقياس تبعا لمتغير النوع الاجتماعي	٤٧
١٦	المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند طلبة جامعة مؤتة على المقياس تبعا لمتغير التخصص.	٤٨
١٧	المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الأكاديمي.	٤٩
١٨	المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الأسري والاجتماعي.	٥٠
١٩	المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في بعد هيئة التدريس.	٥١
٢٠	المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الاقتصادي.	٥٢
٢١	المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في بعد الطلبة.	٥٣
٢٢	نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر النوع الاجتماعي والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية) لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي من خلال أداء طلبة جامعة مؤتة على المقياس.	٥٤
٢٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي من خلال أداء طلبة جامعة مؤتة على المقياس تبعا لمتغير النوع الاجتماعي.	٥٦

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

قائمة الملاحق

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الملخص

بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية

يوسف احمد سالم وردات

جامعة مؤتة، ٢٠٠٦

تهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية، تم بناء فقرات المقياس بإجراء دراسة استطلاعية من خلال توزيع استبانة مفتوحة على مجموعة من طلبة جامعة مؤتة، وكذلك توزيع استبانة مفتوحة على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص لغاية تحديد الأبعاد الرئيسة للمقياس وفقرات كل بعد، تكون المقياس بصورته الأولية من (٥٠) فقرة توزعت على خمسة أبعاد وهي: الأكاديمي، والأسري والاجتماعي، وهيئة التدريس، والاقتصادي، والطلبة، تم عرض المقياس بصورته الأولية على اثني عشر محكما من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال وطلب من المحكمين إبداء رأيهم بكل فقرة من فقرات المقياس من حيث علاقتها بموضوع الدراسة، ووضوحها اللغوي، وسهولة فهمها، وانتمائها للبعد الذي وضعت من اجله، وفي ضوء ذلك حذفت (١٢) فقرة وأصبح المقياس يتكون من (٣٨) فقرة، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرات مع الدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها تلك الفقرات ومن خلال النتائج التي ظهرت تم حذف الفقرات التي معامل ارتباطها اقل من(٠,٢٥) وهي الفقرات (٨، ١٩، ٢٥) ، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٥) فقرة موزعة على نفس الأبعاد.

كما أظهرت النتائج أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي كان متوسطاً في جميع الأبعاد باستثناء البعدين الأكاديمي والاقتصادي فقد كانت درجة تأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعاً فيهما، ولمعرفة أثر النوع الاجتماعي والتخصص تم إجراء تحليل التباين الثنائي، وأشارت النتائج وجود أثر ذو دلالة إحصائية للنوع الاجتماعي في البعد الأكاديمي لصالح الإناث، ووجود أثر ذو دلالة إحصائية للنوع الاجتماعي في البعد الاقتصادي لصالح الذكور، أما بقية الآثار فلم تكن ذات دلالة إحصائية.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

Abstract

Constructing A Scale For The Psychological Stress Resources of Students In Mu'tah University and Variation of these Resources According to Demographic Variables

Yousef Ahmad Salem Wardat

Mu'tah University, ٢٠٠٦

This study aims to constructed a scale for the psychological stress resources of students in Mu'tah University and the variation of theses resources according to the demographic variables, the items of the scale were constructed by inquiry study by distributing an open questionnaire on a group of Mu'tah University students and another open questionnaire on a group of expert and specialists to limit the main dimensions of the scale and the items of each dimension. The scale in its first form composed from (٥٠ items) distributed on five dimensions (the academic, the family and social, the teaching staff, the economic and students).

The scale was seen by twelve expert and specialists in this domain and were asked to give their opinions on each item of the scale related to the study subject, the linguistic clearity , the easiness of understanding and its belonging to the dimensions. In the light of these, ١٢ items were deleted, then the scale composed of (٣٨) items, the correlation coefficients were computed between marks on items and the total mark of dimensions they belong to. Through the appeared conclusions , the items that were below the correlation coefficient (٠,٢٥) which were the items number (٨,١٩ and ٢٥) were deleted , then the scale was composed of (٣٥) items distributed on the same dimensions.

The results also showed that the degree of the psychological stress re٤sources effect moderate in all dimensions except the academic and economic, the degree of the psychological stress resources was high. To know the gender effect and specialization, the two ANOVA analysis was conducted, the results showed significant statistical effect for the gender in academic dimension in the females favour, and a significant statistical effect of the

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

gender in economic dimension for males favour, the test of effects were not statistically significant.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

١,١ المقدمة

يشهد عالم اليوم ثورة علمية وصناعية وتكنولوجية انعكست آثارها في المجتمع، وقد وصف كثير من الباحثين عصرنا الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية، وقد ذكر باول وإنرايت (Powell & Enright ,١٩٩٠) إن الإحصاءات الحديثة تشير إلى أن (٨٠%) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط الدم... وغيرها، بدايتها الضغوط النفسية.

ونظرا للتغيير السريع الذي يميز هذا العصر، أصبح على الإنسان في علاقاته الاجتماعية أن يتعامل مع أفراد قد يختلفون عنه ثقافة وتوجها وفكرا، مما جعل هذه العلاقات متضاربة، وقد تشكل عبئا نفسيا على كاهله، وبخاصة طلبة الجامعات (حقي، ١٩٩٥).

وتعد مرحلة الدراسة الجامعية (نهاية المراهقة وبداية الرشد) مرحلة زيادة في التوقعات الاجتماعية ومطالب النمو، وما يصحب ذلك من صراع نفسي اجتماعي وزيادة في الضغط النفسي، وتزداد الحاجة للإرشاد والعون بزيادة الأحداث والمواقف التي يشتد فيها الصراع (إبراهيم، ١٩٩٨).

ويؤكد(أتواتر) بان الجامعة لم تعد مجرد وسيلة إعداد للحياة، وإنما أصبحت الحياة ذاتها، الأمر الذي لا يحقق للشباب استقلالهم المادي، فهم بحاجة لمن يقف بجانبهم

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

لمتابعة دراستهم، وفي الوقت ذاته يطلب منهم استخدام إستراتيجية مغايرة لإستراتيجية المراهقين ؛ يفترض فيها رجاجة العقل واتزان السلوك، وتتطلب منهم الاستقلال عن والديهم وتحمل أعباء حياتهم، وتعرضهم لاسلوب جديد في المعاملة داخل الحرم الجامعي، فالاختلاط بين الجنسين تجربة لم تألفها الغالبية العظمى من الطلبة في العالم الشرقي، كما أن حرية الفكر والمناقشة موقف جديد لم يعهده طلبة المرحلة الثانوية، ونظام التدريس خبره لم يمروا بها من قبل؛ فهم المسئولون عن محاضراتهم وأبحاثهم، لهذا فالشباب الجامعي يعيش داخل مجتمع صغير مليء بالمسؤوليات والخبرات الجديدة، ويضم أفرادا ينتمون إلى مختلف الجنسيات ويمثلون مستويات اجتماعية متباينة، فمنهم من جاء من المدن ومنهم من القرى ومنهم من انحدر من مجتمع مغلق، ومنهم من جاء من مجتمع منفتح، بالإضافة إلى أن الشباب الجامعي يواجه اخطر التحديات السياسية والاجتماعية والاقتصادية على مستوى الأمة والتي تترك آثارها على افراد المجتمع كافة والشباب خاصة،مما يزيد من صعوبة توافقهم مع الأحداث والتغيرات، وزيادة الحاجة للخدمات الإرشادية (أبو خيران، ٢٠٠٠).

ونظرا لخطورة تأثير مصادر الضغوط النفسية على طلبتنا الجامعيين، وانعكاسها سلبا على تحصيلهم الأكاديمي، فقد وجد من الضروري التعرف على هذه المصادر من خلال بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لطلبة جامعة مؤتة، ليتسنى لنا معرفة سبل التعامل معها وإدارتها إدارة جيدة.

٢,١ مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تتحدد مشكلة الدراسة ببناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة والتحقق من خصائصه السيكومترية؛ وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما هي الخصائص السيكوميترية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة جامعة مؤتة ؟

٢. ما هي درجة تاثير مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

في جامعة مؤتة من خلال أدائهم على المقياس؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠,٠٥$) في درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية على طلبة جامعة مؤتة من خلال أداءهم على المقياس تعزى لكل من النوع الاجتماعي والتخصص والتفاعل بينهما؟

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٣,١ أهمية الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الكشف عن درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية على طلبة جامعة مؤتة، باعتبارهم الشريحة المهمة في المجتمع، والذين يقع على عاتقهم بناء المستقبل.

وتأتي أهمية الدراسة من كونها تمكن الإدارة التربوية والمراكز الإرشادية في الجامعة من الاستفادة من نتائجها، من خلال توفير مركز إرشادي تربوي مؤهل ومدرب بحيث يكون قادرا على تقديم الخدمات الإرشادية لطلبة الجامعة ؛ من اجل تمكين الطلبة من مواجهة مصادر الضغوط النفسية والتغلب عليها.

٤,١ حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالأسلوب الذي استخدم لوضع مقياس لمصادر الضغوط النفسية، وكذلك بالعينة المستخدمة، وبالإحصائي المستخدم، ويمكن تعميم نتائج هذه الدراسة على المجتمعات المماثلة للمجتمع الذي أخذت منه عينة الدراسة.

٥,١ متغيرات الدراسة:

١,٥,١ المتغيرات المستقلة:

أ- النوع الاجتماعي وله مستويان (ذكر - أنثى).

ب- التخصص وله مستويان (كليات علمية – كليات إنسانية).

٢,٥,١ المتغيرات التابعة:

مصادر الضغط النفسي: مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية والتي تؤثر على الفرد وتسبب لديه الشعور بالتوتر مما يضعف من قدرته على التعامل مع المواقف بالشكل المطلوب،

٦,١ التعريفات الإجرائية:

تكرر في هذه الدراسة مجموعة من المفاهيم يمكن تعريفها كما يلي:

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

درجة تأثير مصادر الضغط النفسي: وهي العلامة الكلية التي يحصل عليها المفحوص أثناء إجابته عن فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي أعده الباحث.

التخصص الأكاديمي: ويتحدد بالكلية التي يدرس فيها الطالب في الجامعة، بناء على ما يرد في الكشوفات الرسمية من دائرة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة، حيث يوجد أحد عشر كلية في الجامعة.

الجنس(النوع الاجتماعي): وهي ترجمة لكلمة (Gender) ويقصد به الذكور والإناث.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

١,٢ الإطار النظري:

يشير مصطلح الضغط (Stress) إلى إحساس الفرد بالتوتر، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف، ويغير نمط سلوكه وشخصيته.

ويمكن النظر إلى الضغط النفسي من ناحيتين:

الأولى: يعتبر الضغط النفسي بمثابة العامل الحاسم والمفجر للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية، ومثل هذا ينتج بسبب حادثة ما، مثل وفاة عزيز أو خسارة مادية، أو صدمة عاطفية أو سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل ويطلق عليها اسم المثيرات الضاغطة.

الثانية: ينظر للضغط على انه استجابة (Response) تعكس ردود أفعال عضوية ونفسية، محدثة اضطرابات متعددة في العضوية، وقد بين ذلك العالم الفيزيولوجي سيلاي (Selye) من خلال ما اسماه متلازمة أعراض التكيف العام (عبد الله،٢٠٠١).

٢,٢ تعريف الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن مفهوم الضغط أو الضغوط النفسية لا يعني الشيء نفسه لهم جميعا، ولكن يمكن القول بان العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين والباحثين هو العبء الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه، ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه.وبما أن التغيير هو احد الحقائق الثابتة في الحياة، فانه يمكن القول بان التعرض للضغوط بدوره جزء من المعايشة اليومية للفرد، هذا وتكمن المشكلة الرئيسة في إيجاد تعريف محدد ومصطلح للمفهوم على انه بناء فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم يسهل قياسه، فغالبا يستدل على

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة، كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية في العلوم السلوكية (عسكر، ٢٠٠٠).

لقد عرف لازاروس الضغط بأنه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة، ويهدده أو يعرضه للخطر بشكل أو بآخر، أما (العاصي، ١٩٩٣) فقد عرف الضغط بأنه مجموع المؤثرات التي تتجمع على الإنسان، أما (العزاوي وأبو حميدان، ٢٠٠١) فقد عرفا الضغط النفسي بأنه مجموعة المثيرات والظروف والأحداث المهنية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية التي يعتقد الأفراد بأنهم لا يتمكنون من مواجهتها والاستجابة لها، ويورد (Langfored, ١٩٨٧) تعريفا لكنزي، إذ يعتبر الضغط النفسي على أنه استجابة الجسم للظروف الخارجية، الايجابية والسلبية، وهي تعتبر هامة في حياة الأفراد، حيث تعمل على تزويد الأفراد بالطاقة. وعرفه الديب (الديب،١٩٩٣) على أنه إحساس يثير القلق عند الفرد من خلال تفاعله مع المنبهات الداخلية والخارجية.

وبعد ملاحظة تعريفات الضغط النفسي نستخلص بعض النتائج التالية:

١- إن الضغوط النفسية تنتج عن عوامل داخلية وخارجية.
٢- تؤدي الضغوط النفسية إلى إحداث أضرار للإنسان سواء كانت نفسية أم جسمية.
٣- الضغوط النفسية مواقف تحمل في داخلها انفعالات مؤلمة وغير سارة.
٤- إن الضغوط عبارة عن أعباء كبيرة تثقل كاهل الأفراد.

بالإضافة إلى ذلك فإن هناك مجموعة من العناصر التي ينطلق منها الشخص من أجل استكشاف الضغوط النفسية التي يتعرض لها وهي:

أ- بيئة الفرد المحيطة سواء العائلية أو الاجتماعية أو بيئة العمل، فمهما تنوعت البيئة التي يتواجد فيها الفرد فلا بد أن يتعرض لمواقف تثيره وتستفزه.

ب- أفكار سلبية مترسبة في ذهن الفرد تظهر عند تعرضه لبعض المواقف المثيرة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

ج- ما يصدر عن الفرد من استجابة بدنية (الطريري، ١٩٩٤).

٣,٢ أنواع الضغوط النفسية:

يرى سيلاي(Selye,١٩٨٣) انه لابد لأي إنسان أن يمر بواحد أو أكثر من أنواع الضغوط النفسية الأربعة التالية، والتي يمكن تصنيفها حسب أثرها على الإنسان كما يلي:

١ – الضغط النفسي الايجابي (Eustress):وهذا النوع من الضغط يؤدي للإنجاز ويدفع الفرد للإبداع والثقة بالنفس.

٢ – الضغط النفسي السلبي (Distress): وهو الضغط الذي يتضمن تهديدا للفرد مما يؤدي إلى إثارة انفعالات سلبية داخله كالخوف والغضب والاستياء.

٣- الضغط النفسي الزائد (Hypostress): وينتج هذا النوع في عدم مقدرة الفرد على استيعاب الأحداث المسببة للضغط النفسي حيث أنها تتجاوز مدركاته.

٤- الضغط النفسي المنخفض (Understress): يحدث هذا النوع نتيجة وصول الفرد إلى مرحلة من الملل وانعدام الثقة بالنفس.

ويرى شارل سنورث وناثان (Charles north &Nathan,١٩٨٢) أن الضغط يصنف حسب مصدره إلى:

١. الضغط العاطفي: وهو المعاناة الوجدانية والانفعالية الناتجة عن مشكلات أو مواقف تثير القلق والخوف وعدم الارتياح.

٢. الضغط الاجتماعي: وهو ناتج عن العلاقة بين الفرد والمجتمع، مثل ضغط المواعيد والمناسبات الاجتماعية، وطرق التعبير عن الغضب، ومعايير الصواب والخطأ.

٣. ضغط التغير: وهذا ناتج عن التغير السريع والهائل في المجتمع، وفي أحداث الحياة مثل التقدم التكنولوجي، والتنقل بين المناطق، وفقدان الدعم الاجتماعي، والتغير في أنماط العادات والتقاليد وفي بنية التنظيم.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٤. الضغط الكيميائي: وهذا ناتج عن بعض المواد مثـل التـدخين، والكحـول، أو التعرض لاستنشاق المبيدات الحشرية، والمواد الكيميائية خاصة في المختبـرات الطبية والتعليمية.

٥. ضغط المخاوف: وهو ناتج عن اضطراب الأفراد وانزعاجهم من الحيوانات أو من الأماكن التي زيارته تسبب مخاوف رهابية لهؤلاء الأفراد.

فحياة الأفراد مكتظة بالمتغيرات والأحداث الغريبة، وقد تكـون هـذه الأحـداث مهددة لحياة الأفراد، فالفرد يتوقع بأن هناك خطرا قد يحدث في المستقبل، ومن هنا فان التهديد قد يلعب دورا فاعلا تدفعه لاتخاذ خطوات وقائية للتقليل من الخطـر المتوقـع حدوثه (Coyne & Lazarus, ١٩٨١)، فهذه الأحداث كلها تشكل مـصادر للـضغوط النفسية تتنوع بتنوع الأحداث كوفاة الزوج أو الزوجة، أو أحد أفراد العائلـة أو وفـاة صديق، أو الفصل من العمل أو دخول السجن وهناك مصادر عـدة للـضغط يـصعب حصرها (Feldman, ١٩٨٩).

٤,٢ مصادر الضغوط النفسية:

يزخر الأدب النفسي بتصنيفات متعددة ومختلفة لأسـباب ومـصادر الـضغوط النفسية ويمكن إجمال هذه المـصادر بثلاثـة جوانـب رئيـسة علـى النحـو التـالي (الرشدان،١٩٩٥ والعقيلي،١٩٩٧ والسالم،١٩٩٠ وياسـين،١٩٩٠ والعاصـي، ١٩٩٣ والعلمي،٢٠٠٣).

الجانب الأول: البيئة الاجتماعية والتي من مظاهرها تواصل الفرد مع الآخـرين حيـث تزود الفرد بعدد من الوسائل التي من شأنها تزويد الفرد بالمعلومات المفيدة والمـساعدة العملية وكذلك يصبح الفرد قادرا على أن يعبر عن مـشاعره بـصدق وموضـوعية.(Powell & Enrigh, ١٩٩٠).كما أن حياة الإنسان في المجتمع وتقبل المجتمع له ولآرائه وأفكاره أو عدم تقبل المجتمع له تسبب الضغوط النفسية لديـه وتقـوده إلـى بعـض الأمراض النفسية والجسمية.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الجانب الثاني: والمتمثلة في البيئة المادية والتي يؤدي الفرد فيها عمله والمسؤوليات المترتبة عليه، إذ تكوّن هذه البيئة مجموعة من الضغوط النفسية تولد صعوبات تعيق مسيرة العمل (عربيات، ١٩٩٤).

الجانب الثالث: وتمثل شخصية الفرد وسماته الشخصية، ومزاجه وطبعه، والحاجة إلى الوضوح والأساليب الادراكية وغيرها.).(Schafer, ١٩٩٢)حيث أكد كلا من تايلور (Taylor, ١٩٨٦)ولازرلوس (Lazarus, ١٩٧٨) بأن هناك روابط ما بين الضغوط والإضطرابات النفسية، حيث يرى كل من مادي وكوباسا (Maddi & kobasa) أن الناس متباينون في قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحكم بها وكيفية الاستجابة لها (Schafer, ١٩٩٢)، وكذلك يرى(Johnson, ١٩٨١) حقيقتان للضغوط لا بد من الإيمان بهما:

أولا: إن الضغوط تسبب أضرارا سواءً ارتفعت حدتها أو انخفضت، محدثة مشكلات عضوية مثل الصداع والدوران وحتى آلاما في المفاصل (زهران، ١٩٨٧).

ثانياً: إن جسم الإنسان يستجيب فسيولوجيا للضغوط النفسية وينتج عن هذه الاستجابة إفرازات طارئة مثل زيادة مادة الأدرينالين التي تحدث تأثيرات في أنشطة الجسم المختلفة وكذلك يتسارع الجهاز التنفسي وتصبح عملية امتصاص وإطلاق الغازات بطيئة جداً، وهذا يؤدي إلى تشكيل حالة فسيولوجية خاصة عن الوضع الطبيعي لجسم الإنسان (أبو خيران، ٢٠٠٠).

وإن هناك مصادر أخرى للضغوط النفسية تتمثل فيما يلي:

١ – ظروف العمل: مثل والضجيج، والإضاءة والرطوبة والحرارة.

٢ – أعباء العمل: والمقصود بها الكمية و النوعية في العمل التي يطلب من الفرد أن يقوم بإنجازها في وقت محدد، تم تصنيف أعباء العمل إلى:

أ– العبء الكمي: الشيء الكثير من العمل والمطلوب إنجازه.

ب – العبء النوعي: طبيعة العمل سواء كانت شاقة أو متعبة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

وهذان النوعان قد يسببان تسعة أعراض من أعراض الضغط وهذه الأعــراض هي:زيادة في نبضات القلب، وارتفاع الكولــسترول، والتهديــد النفــسي، والارتبــاك، والتدخين المفرط، والتوتر ألبدني، وتدني الرضا الوظيفي، والزيادة فــي الجهــد،ويرى جون كاربي (Carbi) بأن الضغط النفسي لا يضع الإنسان في أزمة فقط، بــل يحــدث اختلافاً كبيراً في أجهزة الجسم بأكملها وبما فيها الدماغ (شتاوي، ١٩٩٣).

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٥,٢ آثار الضغوط النفسية:

يتعرض الأفراد لمصادر مختلفة ومتنوعة من الضغوط النفسية من حيث حدتها وآثارها، فيختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه هذه الضغوط بسبب الفروق الفردية والخصائص الشخصية لكل فرد منهم(Brodsky, ١٩٨٧)، فقد بين كراودر (Crowder, ١٩٨٣). أن الأفراد يتأثرون بالضغوط النفسية بطرق مختلفة وأنها قد تكون سببا في الأمراض الجسمية إذا عجز الفرد عن التعامل معها بطرق فعالة وبين أنه يمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة من حياة الفرد ومن أهم هذه الآثار:

١. الآثار الجسمية: وتتضمن التأثيرات الجسمية مثل فقدان الشهية، وارتفاع ضغط الدم'والقرحات في الجهاز الهضمي، والربو، وإضطرابات الجلد، وتشنجات العضلات، وحساسية الجهاز التنفسي، وحب الشباب، وضعف جهاز المناعة.
٢. الآثار الانفعالية:وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره مثل القلق، والغضب، والخوف واللامبالاة والإكتئاب.
٣. الآثار المعرفية:وتتضمن إضطرا بات الأداء على المهمات المعرفية مثل: الإدراك وعدم القدرة على التركيز، والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد التركيز على مهمة معينة.
٤. الآثار الاجتماعية:وتتضمن انتهاء العلاقات الاجتماعية، والعزلة والانسحاب، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في الواجبات اليومية والعادية.
٥. الآثار السلوكية:حيث أظهرت الدراسات أن الضغوط النفسية قد تكون سببا رئيسا للعنف وإدمان الكحول والتدخين وتعاطي العقاقير والمخدرات.

٦,٢ تحديد الضغوط وقياسها:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.ونذكر بعض الفقرات من مقياس هــولمز وداهي التي تؤدي إلى ضغوط معينة:

١- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).

٢- الطلاق.

٣- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

٤- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.

٥- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.

٦- فصل من العمل.

٧- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).

٨- تغير مفاجئ في الوضع المادي.

٩- وفاة صديق عزيز.

١٠- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.

١١- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.

١٢- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.

١٣- التغير المفاجئ في السكن أو مكان الإقامة.

١٤- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

يشعر الشخص ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشــراً باتجــاه وجــود ضــغوط مرتفعة، ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية وهذه الإضطرابات هي:

أ- إضطرابات النوم.

ب- إضطرابات الهضم.

ج- إضطرابات التنفس.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

د- خفقان القلب.

ه- الخوف والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.

و- أعراض اكتئابية.

ز- التوتر العضلي والشد.

ح- الغضب لأتفه الأسباب.

ط- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم(إبراهيم،١٩٩٨).

٧,٢ نظريات الضغط النفسي:

اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه وآثاره، حيث ظهر الاهتمام والتركيز حول كيفية استجابة الجسم البيولوجية والتي تبديها نحو المثيرات، وآلية تحقيق التوازن عند الفرد وبعد ذلك اتجه الاهتمام نحو نظريات علم النفس والتي فسرت الضغط والانفعالات والآثار المترتبة على الصحة النفسية للفرد، وظهر هذا الاهتمام واضحا عند رواد المدرسة المعرفية، التي أبدت اهتماما كبيرا بعمليات التفكير والإدراك والعمليات العقلية العليا وتفسير الأفراد للمثيرات وتحديد الاستجابة الناتجة عن الضغوط النفسية.

وقد كان لدور العلماء إسهامات واضحة في الكشف عن الضغوط النفسية ومصادرها؛ واستجابة الإنسان والتعامل معها وكيفية مواجهتها، وفيما يلي عرض لأهم وأبرز هذه النظريات:

١,٧,٢ نظرية كانون(Fight or Flight) :

يعتبر العالم كانون (Cannon)أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، ومن خلال بحوثه التي توصل إليها مفهوم التوازن (Homeostasis) والذي يقصد أن الفرد يستخدم طاقاته وقدراته ومصادره بهدف المحافظة على حالة الثبات وتحقيق القدرة على البقاء، ويرى كانون أن الضغط النفسي يحدث نتيجة حدوث خلل ما في توازنه؛ فإذا

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

أدرك الفرد أن هناك تهديدا خارجيا من البيئة المحيطة فان الجسم يظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مثل:زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يؤدي بالفرد للاستجابة لهذا التهديد المدرك مثل (الهجوم أو الهروب)(fight or flight) إذ تعتبر هذه الاستجابة عملية تكيفية عند مواجهة الأخطار (Lovallo, ١٩٩٧).

٢,٧,٢ نظرية سيلاي (نظرية متلازمة أعراض التكيف "G.A.S"The General Adaptation Syndrom).

يعد سيلاي (selye)الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، حيث قام بعدد من التجارب على الحيوانات والإنسان، وقد بين إن التعرض المستمر للضغوط النفسية يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي، وإن هذه الإضطرابات الهرمونية تترك آثارا خطيرة على الصحة النفسية والجسمية على مستوى الجماعة والفرد، ونتيجة للملاحظات السابقة فقد قام سيلاي (selye) باقتراح نموذج أسماه متلازمة التكيف والتي تتكون من ثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى: استجابة الإنذار (Alarm responsible):

يقوم الجسم باستدعاء كل خطوطه الدفاعية لمواجهة الخطر إما بالمواجهة أو الهروب عن طريق إفراز الأدرينالين والابنفزين، فترتفع نسبة السكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة دقات القلب، فيصبح الجسم بعد ذلك لديه حالة استعداد وتأهب كاملة وذلك من أجل مقاومة المثيرات الضاغطة، والتكيف مع العامل المهدد (Charles,١٩٨٤).

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (Resistance stage):

تستعد أعضاء الجسم لمقاومة المثيرات الضاغطة أو التكيف مع هذه المثيرات، وإذا استمر الضغط في هذه المرحلة مع الفرد فإن بعض الأمراض قد تصيبه وتؤثر به مثل القرحة وضيق التنفس واضطرابا في الافرازات الهرمونية (Blocker,١٩٨٧).

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

المرحلة الثالثة: مرحلة الأنهاك (Exhaustion stage):

وفي هذه المرحلة يبقى الفرد في حالة تعرض مستمرة للضغوط ويصل الفــرد إلى نقطة تكون المقاومة قد ضعفت، ويدخل الفرد مرحلة الإرهاق ويصبح عاجزا عــن التكيف بشكل تام، وينهار الفرد جسميا وانفعاليـا ويـصاب بالإضــطرابات النفـسية، وتصاب الكثير من الأجهزة بالتلف ويسير المــريض نحــو المــوت بخطــى ســريعة (Schwebel et al, ١٩٩٠).

٣,٧,٢ النظرية المعرفية " الاتجاه المعرفي ":

تعتمد النظرية المعرفية في أبحاثها والمتعلقة بالضغط النفسي على علــم الــنفس التطوري لبياجيه وذلك اعتمادا على أسس ومبادىء النمو في هذه الحيـاة، واعتبــرت النظرية المعرفية أن الأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها هي أكثــر إثــارة للضغط النفسي من الأحداث التي يمكن للفرد أن يتنبأ بهــا أو يــتحكم فيهــا (Duck, ١٩٩٢).

ويفسر الضغط النفسي من وجهة النظر المعرفية بأنه ناتج عن تقيــيم وتفــسير الفرد للمثيرات البيئية، إذ أن الانفعالات والاستجابات الفسيولوجية تعتبر نتائج للعمليات المعرفية (Stturle & Donnely, ١٩٨١) وتستند المدرسة المعرفية على ثلاثة افتراضات لتفسير استجابات الضغط النفسي وهي:

١. إن الانفعالات هي انعكاسا لأفكار الفرد حول ذاته والعالم المحيط به.
٢. نستطيع تعلم ضبط الأفكار التي تسبب الانفعالات السلبية.
٣. إن السلوك هو نتاج لتقييم الموقف الضاغط (coyne & lazaras, ١٩٨١).

ويشير التفسير المعرفي للضغط النفسي إلى المصادر الادراكية للفــرد والتــي تعتمد على تركيز الانتباه وأنهاك القدرات المعرفية للفرد في مهمات حياتية، وهذا يؤدي إلى تراجع الأداء والشعور بالاستثارة، وأعراض أخرى للــضغط النفــسي (Taylor, ١٩٨٦).

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٨,٢ الدراسات السابقة:

نظراً للأهمية التي يمثلها موضوع الضغط النفسي فقد لاقت هذه الظاهرة اهتمام الكثير من العلماء والباحثين وفيما يلي عرض لأبرز الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بالضغط النفسي، وكذلك بعض الدراسات التي تناولت بناء مقاييس مختلفة التي قام الباحث بالإطلاع عليها ومن تلك الدراسات:

١. الدراسات الأجنبية التي تناولت الضغوط النفسية.
٢. الدراسات العربية التي تناولت الضغوط النفسية.

١,٨,٢ الدراسات الأجنبية التي تناولت الضغوط النفسية:

قام فيلانوفا وبونس (Villanova & Bownas, ١٩٨٤) بدراسة على عينة تكونت من (١٩٨)طالبا وطالبة من طلبة معهد فيرجينيا التطبيقي وجامعة فيرجينيا وهدفت إلى استكشاف مصادر الضغوط النفسية، إذ أشارت النتائج إلى وجود سبعة مصادر للضغوط التي تواجه الطلبة وتتضمن: ١) العوامل الأكاديمية و ٢) العلاقات الشخصية والصحة و٣) الأمن المالي و٤) تغيير موقع السكن والإقامة و ٥) موت أحد أفراد الأسرة و ٦) العلاقات الجنسية و ٧) البيئة والأكاديمية (موقف السيارات داخل الحرم الجامعي، التعامل مع إدارة الجامعة العلاقة مع المدرسين).

وهدفت دراسة موكوسكي(Mucowsici, ١٩٨٤) إلى استكشاف مصادر الضغوط التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات، وأظهرت النتائج أن هناك ستة مصادر للضغوط التي تواجه هؤلاء الطلبة وتتضمن: (١) الاستعداد السيئ للدراسة في الجامعة و(٢) الخلافات الاجتماعية و(٣) ألازمات الأسرية و(٤) الضغوط المالية و(٥) تشويش التوجه المهني و(٦) نقص الخبرات الثقافية مثل المشاكل الصحية.

وفي دراسة قامت بها كل من ستيك وديكمان (Staik &Dickman,١٩٨٨) على عينة مكونة من جميع الطلبة الجدد في جامعة الاباما وعددهم (٤٣٩) طالباً وطالب، حيث تكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبا و٢٥ طالبة، وقد هدفت إلى الكشف عن

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الضغوط ووسائل التكيف في الجامعة.وأظهرت النتائج أن أكثر الضغوط شـدة كانـت تنصب في العلاقات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية، كما أشـارت النتـائج إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظـم الغـيظ والكبت،كما أشارت النتائج إلى أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الـذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة.

أما دراسة هنسلي (Hensley, ١٩٩١) فقد أجريت على عينة مكونة مـن (٢٦٩) من طلبة جامعة اطلانطا لتحديد المواقف الضاغطة التي تواجههم، حيث أشارت النتائج إلى أن هناك عشرون موقفاً ضاغطا يواجهها الطلبة، وقد صنفت هـذه المواقـق إلـى أربعة أبعاد أساسية هي:

١. مرض أو موت شخص مهم وعزيز للطالب.
٢. الإنجاز الأكاديمي.
٣. ضغوط جامعية عامة.
٤. إزعاجات جامعية مختلفة.

كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات يواجهن مستوى أعلى من الضغوط التـي تواجـه الطلبة على جميع الأبعاد.

وفي دراسة قام بها دوقان (Dugan & Elizabeth, ٢٠٠١) علـى طلبـة الـسنة الجامعية الأولى في تخصص علم النفس في جامعة تكساس الأمريكية، حيـث تكونـت عينة الدراسة من ٣٦ طالبا و٣٢ طالبة، وقد هدفت إلى الكشف عن الضغوط ووسـائل التكيف خلال أسبوع أكاديمي في الجامعة.وأظهرت النتائج أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلـى عـدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظم الغـيظ والكبـت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط، وبينـت الدراسـة أن معظم الطلبة الجامعيين يلجأون إلى المواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنـب،

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

وأن وسائل التكيف المتجنبة نتج عنها أعراض الاكتئاب والقلق، بينما وســائل تكيــف المواجهة لم تسفر عن قلق أو اكتئاب،بحثت الدراسات السابقة مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة الجامعات الأجنبية، وبينت أن الطالبات يواجهن مستوى أعلــى مــن الضغوط التي تواجه الطلاب الذكور، بالإضافة إلى أنه لا توجــد فــروق ذات دلالــة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٢,٨,٢ الدراسات العربية التي تناولت الضغوط النفسية:

قامت الزواوي (١٩٩٢) بدراسة هدفت إلى معرفة اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر، فقد قامت الباحثة بتطوير مقياس للضغط النفسي لخفض التوتر، طور هذا المقياس من قبل الزواوي(١٩٩٢)، ويتضمن هـذا المقيـاس (٣٦) فقرة موزعة على الأعراض التالية:

١- الأعراض الفسيولوجية: وتتضمن أعراضاً فسيولوجية للضغوط كالصداع، والتعب وتصبب العرق، وتزايد ضربات القلب، والشد العضلي، واضطرابات النوم، والإنهاك وتمثلها الفقرات (٣٤،٣٢،٣٠،٢٨ ٢٥، ٢٢، ١٩،١،٤،٧،١٠،١٣،١٦) وعددها (١٣) فقرة.

٢- الأعراض المعرفية: وتتضمن أعراضاً منها: الانتباه، وضعف التركيز، والتردد وتمثلها الفقرات(٢،٥،٨،١١،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦) وعددها (٩) فقرات.

٣- الأعراض النفسية: وتتضمن القلق، الحساسية الزائدة، المخاوف، الشعور بعدم الارتياح وتمثلها الفقرات (٣١،٣٣،٣٥،٢٩،٢٧،٢٤،٢١،١٨،١٥،١٢،٩،٦،٣) وعددها (١٣) فقرة وهناك فقرة عامة في أخر المقياس تقيس درجة الضغط النفسي لدى المستجيب بشكل عام.

ولكل فقرة من فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من خمسة بدائل هي:

(تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق أبداً) وذلك حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب، وتترجم هذه البدائل إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة جداً (٥) درجات، وتأخذ إجابة تنطبق بدرجة كبيرة (٤) درجات تنطبق بدرجة متوسطة تأخذ (٣) درجات، وتنطبق بدرجة قليلة تأخذ (٢) درجة، ولا تنطبق أبداً تأخذ (١) درجة، وأما الفقرة العامة فتأخذ الدرجات كما يلي:أعاني من الضغط النفسي بدرجة قليلة جداً تأخذ الدرجة (١) أعاني من الضغط النفسي بدرجة قليلة تأخذ الدرجة (٢) أعاني من الضغط النفسي بدرجة متوسطة تأخذ الدرجة (٣)، أعاني من الضغط النفسي بدرجة

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

كبيرة تأخذ الدرجة (٤)، أعاني من الضغط النفسي بدرجة كبيرة جدا تأخذ الدرجة (٥) وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين(٣٦-١٨٠)، والفرد الذي يحصل على درجة اقل من(٩٠) درجة فانه يعاني من الضغط النفسي بدرجة قليلة، أما الذي يحصل على درجة تتراوح بين (٩٠-١٢٦) فانه يعاني من الضغط النفسي بدرجة متوسطة، والذي يحصل على درجة اكبر من (١٢٦) فهو يعاني من الضغط النفسي بدرجة كبيرة ويمكن التعامل مع المقياس بشكل كلي وكذلك حسب الأعراض الفرعية الثلاث للضغط النفسي، وللتأكد من الصدق المنطقي للمقياس قامت الباحثة بعرضه على(١٥ محكما من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية في الجامعة الأردنية، وذلك لبيان مناسبة ووضوح الفقرة وبيان درجة انتمائها للبعد وقد اعتمدت الباحثة اتفاق اثنين من المحكمين على عدم مناسبة الفقرة ليتم حذفها وعلى عدم وضوحها من اجل تعديلها، أما بالنسبة لثبات المقياس فقد قامت الباحثة بتطبيقه على عينة مكونة من (٧٢) طالبا من طلبة الصف العاشر وحساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار وكانت قيمة معامل الثبات (٠,٧٧) وكان معامل الاتساق الداخلي (٠,٩٠) طالبا كما استخدم هذا المقياس من قبل الطراونة (١٩٩٩) على عينة تكونت من(٩٠) طالبا من نفس الفئة العمرية تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار وكانت قيمتة (٠,٠٨) ثم حسب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وكانت قيمته(٠,٩٥)، وقام (الحسن،١٩٩٥) بإيجاد دلالات الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على(١٤) محكما من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية والمرشدين النفسين في وزارة التربية والتعليم للتحقق من مدى مناسبة وملاءمة فقراته للفئة المستهدفة في دراسة(طلبة كليات المجتمع) ومدى وضوح الصيغة واقتراح أية تعديلات للفقرات لتصبح أكثر مناسبة ووضوحا تم تعديل الفقرتين (٢٣) (٢٩) في ضوء اقتراحات المحكمين وتم الإجماع على أن باقي الفقرات المقياس واضحة ومناسبة للفئة المستهدفة أما بالنسبة لثبات المقياس قام الباحث باستخراج ثبات المقياس بإعادة الاختبار وبفاصل زمني أسبوعين على عينة من (٣٨)

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

طالبا وطالبة من كليات المجتمع وكانت قيمة معامل الثبات تساوي (٠,٧٦) وقيمة معامل الاتساق الداخلي للمقياس (كرونباخ ألفا) تساوي (٠,٩٤).

أجرى عبد المعطي دراسة المشار إليها في الأمارة (١٩٩٥) هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، وقد بلغت عينة الدراسة (١٦٨) طالباً وطالبة من جامعة القاهرة، قام الباحث باستخدام مقياس الأعراض المرضية لقياس الصحة النفسية ومقياس ضغوط الحياة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن الطلبة الجامعيين الذين يتعرضون للضغوط النفسية يتمتعون بصحة نفسية عالية، وبمستويات جيدة من خصائص الشخصية.

وفي دراسة قامت بها داوود(١٩٩٤) هدفت إلى التعرف على الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الأردنية، وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد والتي تشكل ضغوطاً نفسية عندهم تتمثل في اختيار المواد، ومعرفة الأمكنة التي تقع فيها الدوائر والكليات، ومعرفة مكان قاعات المحاضرات ومعرفة كيفية استخدام المكتبة، وعدم وجود الوقت الكافي للدراسة، وعدم معرفة كيفية كتابة البحوث والتقارير وكثرة المواد والمتطلبات الدراسية، والتعامل مع المدرسين، والمواصلات من وإلى الجامعة وعدم توفر النقود الكافية، والشعور بعدم النجاح في الحياة الجامعية، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب يواجهون صعوبات أكثر من الطالبات.

وقد هدفت دراسة طاهر (١٩٩٥) إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، وبلغت عينة الدراسة(٣٠٠) طالب وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية في العراق، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد الباحثة،حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التمركز حول المشكلة

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

والتحدي والسيطرة على ألذات والتمني، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التعامل.

إلا أن دراسة الأمارة (١٩٩٥) هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وأساليب التعامل معها بالخصائص العصابية، وبلغت عينة الدراسة (٤٩٨) طالبا وطالبة من جامعة بغداد في العراق، استخدم الباحث مقياس الأعراض المرضية لقياس الصحة النفسية، ومن بين النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التصدي للمشكلة وضبط النفس والمساندة الاجتماعية، وإن هذه الأساليب أكثر اسهاماً في ظهور الخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة.

وقاما النيال وعبد الله (١٩٩٧) بدراسة حول أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الإضطرا بات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، حيث عملت الدراسة على تحديد العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وتتمثل في أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه نحو التجنب، وأسلوب التوجه نحو الأداء وبعض الإضطرا بات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب والوسواس القهري، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين ضغوط أحداث الحياة والإضطرابات الإنفعالية، وأنه لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس، والتخصص الدراسي والعمل والحالة الاجتماعية، وكما أشارت النتائج إلى أن مجموعة مرتفعي الاضطربات الانفعالية كانوا أكثر ميلا للاعتماد على أسلوب التوجه الانفعالي للتعامل مع الضغوط، أما مجموعة منخفضي الإضطرا بات الانفعالية قد كانوا أكثر ميلا للاعتماد على استخدام أسلوب التوجه نحو الأداء كأحد الاستراتيجيات الايجابية في مواجهة ضغوط الحياة.

أما دراسة شقير المشار اليها في (التميمي ٢٠٠١) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وأثر نوع الدراسة على تقدير الطالبات للضغط النفسي، التي أجريت على عينة بلغت (٣٠٠) طالبة من جامعة الملك عبد

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

العزيز في السعودية، استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من أعداد الباحثة، وقد أظهرت النتائج أن الكليات العلمية تسبب ضغوطاً نفسية متزايدة للطالبات إذا ما قورنت بالكليات الإنسانية.

وقامت الأطرش(٢٠٠٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في الجامعة الأردنية في عمان، واستراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل هؤلاء الطلبة للتوافق مع هذه الضغوط، تألفت عينة الدراسة من (٩٤١) طالباً وطلبة (٣٥٨ ذكور، ٥٨٣ إناث) يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية، حيث أظهرت النتائج أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية تقع ضمن سبعة أبعاد رئيسية هي: الضغوط الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والانفعالية والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة.وأشارت أيضا إلى أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي، والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية.وكما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة.وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على البعد المتعلق بالضغوط الانفعالية والبعد المتعلق بالصعوبات المالية.ووجود فروق ذات دلالة بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية على البعد الأكاديمي والشخصي والاجتماعي والانفعالي والمالي.

ونجد من خلال دراسة المدني (٢٠٠٠) والتي هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية، وفقا لمتغير الجنس والتخصص في جامعة المحويت في اليمن، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الضغوط والتحصيل، إذ بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة، استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي الذي أعده الباحث، وكان من أبرز نتائجها أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط النفسية من الذكور، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين الضغط الاقتصادي والتحصيل.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

وقامت التميمي (٢٠٠١) بدراسة العلاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وفقا لمتغير الجنس، والتي أجريت على عينة بلغت (٤٥٠) طالب وطالبة من جامعة صنعاء، قام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية الذي طبقه على عينة الدراسة،أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط من الذكور، وأن الذكور أكثر استخداما لأسلوب الإنكار من الإناث، وبالإضافة إلى ذلك وجود علاقة تنبؤية بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها كما أظهرها تحليل الانحدار المتعدد.

ومن خلال مراجعة الباحث لبعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وعلاقتها ببعض المتغيرات، ومن خلال المقارنة بين تلك الدراسات تم التوصل إلى مايلي:

١. اهتمت بعض الدراسات بدراسة بعض خصائص الشخصية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وخفض التوتر وهي دراسة (الزواوي،١٩٩٢)، (طاهر، ١٩٩٥)، ودراسة(النيال وعبد الله، ١٩٩٧)، و دراسة (داوود، ١٩٩٤)، ودراسة (الأطرش، ٢٠٠٠).
٢. اهتمت بعض الدراسات بمعرفة العلاقة بين الأمراض النفسية والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، وكذلك معرفة العلاقة بين التحصيل الدراسي والضغوط النفسية مثل ودراسة (الأمارة، ١٩٩٥)، ودراسة(التميمي، ٢٠٠١)، ودراسة(المدني، ٢٠٠٠)، ودراسة (الأميري، ١٩٩٨).

لقد كشفت الدراسات السابقة العديد من النتائج تبعا لعدة متغيرات مثل متغير الجنس، حيث أظهرت بعض الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية مثل دراسة(الأميري، ١٩٩٨)، ودراسة (المدني، ٢٠٠٠)، ودراسة(التميمي، ٢٠٠١)، وأظهرت دراسات أخرى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص وكذلك أظهرت اغلب الدراسات السابقة أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية تختلف في شدتها، وأن الطلبة يلجأون إلى أساليب متنوعة

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

للتعامل مع الضغوط مثل دراسة (الأمارة، ١٩٩٥)، ودراسة (طاهر، ١٩٩٥)، ودراسة (التميمي، ٢٠٠١).

يتضح من العرض السابق وفرة الدراسات التي تناولت مفهوم الضغط النفسي ولكن لم تتطرق أيا من هذه الدراسات إلى بناء مقياس وتطبيقه من أجل قياس الضغوط النفسية ودراسة الخصائص الشخصية عند هؤلاء الطلبة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٣,٨,٢ ملخص الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة تبين أن هذه الدراســات تناولــت مــصادر الضغوط النفسية المختلفة التي يواجهها طلبة الجامعات، وكذلك معرفــة العلاقــة بــين الأمراض النفسية والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، وكذلك معرفة العلاقة بــين التحصيل الدراسي والضغوط النفسية وبعض المتغيرات كالجنس والتخصص، ولكن لم يكن هناك دراسات وأبحاث عربية خاصة تتعلق ببناء مقياس وتطبيقه من أجل الكــشف عن مصادر الضغوط النفسية عند طلبة الجامعات، وتأتي هذه الدراسة الحاليــة بهــدف بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لطلبة جامعة مؤتة يمكن استخدامه في مــساعدة الطلبة من أجل الكشف مصادر الضغوطات النفسية التي يواجهونهــا خــلال حيــاتهم الجامعية.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتهـا، وخطـوات بنـاء المقياس، والتأكد من خصائصه السيكومترية من حيث الـصدق والثبـات، وإجـراءات تطبيقه وتصحيحه، وكذلك وصفا للمعالجات الإحصائية التي تم إتباعها للإجابـة عـن أسئلة الدراسة.

١,٣ مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة مؤتة من مختلـف التخصـصات وفـي المراحل الدراسية المختلفة المسجلين في الفصل الدراسي الأول ٢٠٠٦/٢٠٠٧ والـذين بلغ عددهم حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة (١٤٠٨٤) طالبـا وطالبة. ويبين الجدول رقم (١) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب النوع الاجتمـاعي والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية).

جدول رقم (١)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة في جامعة مؤتة حسب النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية).

التخصص	ذكور	إناث	المجموع
كليات إنسانية	٤١٤٣	٤٨٦٩	٩٠١٢
كليات علمية	٢٧٧٤	٢٢٩٨	٥٠٧٢
المجموع	٦٩١٧	٧١٦٧	١٤٠٨٤

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٢,٣ عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة في بحيث روعي أن تمثل الفئات المختلفة من الطلبة حسب النوع الاجتماعي ونوع الكلية (علمية، إنسانية) وبما نسبته ٥% من إجمالي عدد الطلبة الكلي، فبلغ حجم هذه العينة (٧٠٥) طالبا وطالبة ويبين الجدول رقم (٢) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية).

جدول رقم (٢)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية)

التخصص	ذكور	إناث	المجموع
كليات إنسانية	٢٠٦	٢٥٤	٤٥١
كليات علمية	١٣٩	١١٥	٢٥٤
المجموع	٣٤٥	٣٦٩	٧٠٥

٣,٣ أداة الدراسة:

تم في هذه الدراسة بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، حيث تم إتباع الخطوات التالية:

دراسة الأدب النظري المتعلق بالضغوط النفسية: مفهومها، أنواعها، مصادرها، ونظريات الضغط النفسي، ومراجعة الدراسات السابقة، والبحوث الخاصة بالضغوط النفسية (ديراني، ١٩٩٢، والعاصي، ١٩٩٣، أبو عيشة، ١٩٩٧)، وكذلك دراسة مقاييس الضغوط النفسية والاستعانة بها في بناء فقرات المقياس وإخراجه في صورته الأولية، (الزواوي، ١٩٩٢، أبو مغلي، ١٩٨٧).

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

وأجريت دراسة استطلاعية من خلال توزيع استبانة مفتوحة على شعبة من شعب كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة عددهم (٦٠) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة، كما في الملحق (أ)، وكذلك تم توزيع استبانة مفتوحة على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال وعددهم (١٠)، الملحق (ب)، لغاية تحديد الأبعاد الرئيسة للمقياس وفقرات كل بعد.

تكون المقياس بصورته الأولية من (٥٠) فقرة توزعت على خمسة أبعاد وهي:

١) البعد الأكاديمي وعدد فقراته (٢٠) فقرة.
٢) البعد الأسري والاجتماعي وعدد فقراته (٨) فقرات.
٣) بعد هيئة التدريس وعدد فقراته (٦) فقرات.
٤) البعد الاقتصادي وعدد فقراته (٦) فقرات.
٥) بعد الطلبة وعدد فقراته (١٠) فقرات.

ولكل فقرة من فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من خمسة بدائل هي: (تنطبق بدرجة كبيرة جدا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جدا) وذلك حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب.

٥,٣ صدق مقياس الضغوط النفسية Validity:

وقد تحقق في مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحث ثلاثة أنواع من الصدق وهي:

أولا: صدق المحكمين:

فقد تم عرض المقياس بصورته الأولية على اثني عشر محكما من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال: (١٠) من أساتذة كلية العلوم التربوية من تخصصات مختلفة في جامعة مؤتة و (٢) من أساتذة كلية العلوم التربوية في جامعة اليرموك، وطلب من المحكمين إبداء رأيهم بكل فقرة من فقرات المقياس من حيث علاقتها

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

بموضوع الدراسة، ووضوحها اللغوي، وسهولة فهمها، وانتمائها للبعد الذي وضعت فيه الملحق (ج).

تم اعتماد اتفاق ٨٠% من المحكمين أو أكثر على ملائمة الفقرة كمعيار لاعتمادها في المقياس، فيما تم حذف (١٢) فقرة من مختلف الأبعاد على النحو التالي:

١. تم حذف الفقرات (٢٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨) من البعد الأكاديمي.

٢. تم حذف الفقرات (٩،١٠،٧) من بعد الطلبة.

وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٨) فقرة.

ثانياً: صدق البناء Construct Validity:

للكشف عن صدق البناء في هذه الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس مصادر الضغوط الذي أعده على عينة تجريبية تكونت من (٦٠) طالبا وطالبة من غير عينة الدراسة الرئيسة، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرات مع الدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها تلك الفقرات مع حذف علامة الفقرة، ومن خلال النتائج التي ظهرت تم حذف الفقرات التي معامل ارتباطها اقل من(٠,٢٥) وهي الفقرات (٨، ١٩، ٢٥) و الملحق (د) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها، وبذلك فإن أعلى درجة يحصل عليها الفرد(١٧٥) وأدنى درجة(٣٥) وأصبح المقياس يتكون من (٣٥) فقرة والملحق (هـ) يوضح ذلك.

توزعت على خمسة أبعاد هي:

١.البعد الأكاديمي وعدد فقراته (١٠) فقرات.

٢.البعد الأسري والاجتماعي وعدد فقراته (٧) فقرات.

٣. بعد هيئة التدريس وعدد فقراته (٦) فقرات.

٤. البعد الاقتصادي وعدد فقراته (٦) فقرات.

٥. بعد الطلبة وعدد فقراته (٦) فقرات.

وبعد تعديل المقياس قام الباحث بتطبيق مقياس مصادر الضغوط الذي أعده على عينة تجريبية تكونت من (٦٠) طالبا وطالبة في إحدى شعب كلية العلوم من غير عينة

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الدراسة الرئيسة تم حساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجات الكلية للمقياس في وضعه النهائي، مع حذف علامة كل بعد أثناء إيجاد معاملات ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٣) يبين معاملات ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٣)

معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط
الأكاديمي	٠,٤٥
الأسري والاجتماعي	٠,٤٨
هيئة التدريس	٠,٧٧
الاقتصادي	٠,٥٩
الطلبة	٠,٦٨

يتضح من الجدول بأن معاملات ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٤٥ – ٠,٧٧) وكان أعلى معامل ارتباط لبعد هيئة التدريس وبلغ(٠,٧٧) وأدنى معامل ارتباط للبعد الأكاديمي وبلغ (٠,٤٥).

ثالثاً:صدق المحك التلازمي:

لاستخراج درجة **صدق المحك التلازمي** لمقياس مصادر الضغوط النفسية في هذه الدراسة، اختار الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي طور من قبل الزواوي (١٩٩٢)، وقام بتطبيقه على عينة تجريبية تكونت من (٦٠) طالبا وطالبة في إحدى شعب كلية العلوم التربوية من غير عينة الدراسة الرئيسة، وفي نفس الوقت قام الباحث بتطبيق

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي أعده على نفس العينة(الشعبة)، ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بين المقياسين،حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٩٣).

٦,٣ ثبات المقياس:

طبق المقياس على عينة مكونة من (٦٠) طالبا وطالبة من احدى شعب كلية العلوم التربوية من غير عينة الدراسة الرئيسة للتحقق من ثبات المقياس حيث تم حساب معامل الثبات بطريقتين:

الأولى: الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي وباستخدام معادلة كرونباخ ألفا.

الثانية: الثبات بطريقة إعادة الاختبار(Test-Retest)، حيث تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد فاصل زمني مقداره أسبوعان ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين أداء أفراد العينة على مرتي تطبيق المقياس أنفتي الذكر (Test-Retest)، ويبين الجدول رقم (٤) ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، ومعاملات ثبات الاستقرار(إعادة الاختبار) لأداء أفراد العينة على المقياس ككل ولكل بعد من أبعاده مع حذف علامة البعد في كل مرة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الجدول رقم (٤)

معاملات ثبات الاتساق الداخلي، والاستقرار لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

البعد	معاملات ثبات الاتساق الداخلي	معاملات ثبات الاستقرار
الأكاديمي	٠,٧١	٠,٩٣
الأسري والاجتماعي	٠,٧٥	٠,٩٤
هيئة التدريس	٠,٨٢	٠,٩٦
الاقتصادي	٠,٦٧	٠,٩٥
الطلبة	٠,٨٦	٠,٩٨
الكلي	٠,٩٠	٠,٩٨

يلاحظ من الجدول رقم (٤) أن معاملات الثبات لكل بعد وللمقياس ككل تختلف من بعد لآخر، ويرجع الاختلاف بين معاملات الثبات للأبعاد لاختلاف عدد الفقرات في كل بعد بالنسبة لفقرات المقياس ككل، كما أن معاملات ثبات الاستقرار مرتفعة بين أداء أفراد العينة للمقياس لكل بعد وللمقياس ككل.

٧,٣ الإجراءات:

إجراءات تطبيق المقياس على العينة الرئيسية:

بعد اختيار عينة الدراسة من طلبة جامعة مؤتة اتبعت الإجراءات التالية:

أ. تطبيق الاستبانة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧.

ب. تم توزيع المقياس على طلبة جامعة مؤتة بواسطة اليد واستغرقت عملية التوزيع ثلاثة أسابيع.

ج. بلغ عدد الاستبانات التي وزعت على طلبة جامعة مؤتة (٧٠٥) استبانة، استرجع منها (٦٩٠) استبانة وبذلك خرج من العينة (١٥) طالبا وطالبة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

د. بعد الانتهاء من تجميع الاستبانات تم ترقيمها وتفريغ استجابات أفراد العينة وإدخالها في الحاسوب، واستخدمت الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

٨,٣ التصحيح:

لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة تم إعداد مفتاح لتصحيح استجاباتهم على النحو التالي:

تحديد أوزان كل فقرة وفق طريقة ليكرت للتدريج الخماسي، فالبنسبة للفقرات الموجبة أعطيت الدرجات (٥)تنطبق بدرجة للكبيرة جدا، (٤) بدرجة كبيرة، (٣) بدرجة متوسطة، (٢) بدرجة قليلة، (١) بدرجة قليلة جدا،وذلك حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب، ثم تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المفحوصين على كل فقرة وعلى كل بعد، وتم تقسيم ذلك الوسط على عدد فقرات ذلك البعد، لاستخراج وسط حسابي موزون على مستوى الفقرة والبعد وللمقياس ككل، ولتقدير درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية لأفراد عينة الدراسة على الأداة الكلية وأبعادها الفرعية، فقد تم اعتماد متوسط الفقرة، لأن عدد الفقرات في الأبعاد غير متساوي، وبذلك تم تقدير درجة تأثير مصادر الضغوط كما في الجدول رقم (٥).

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (٥)

تقدير درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية

درجة تأثير مصادر الضغط النفسي	متوسط الفقرة
مرتفع جدا	من ٤,٢ إلى ٥,٠
مرتفع	من ٣,٤ إلى اقل من ٤,٢
متوسط	من ٢,٦ إلى اقل من ٣,٤
منخفض	من ١,٨ إلى اقل من ٢,٦
منخفض جدا	اقل من ١,٨

٩,٣ المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية والتحليل ألعاملي و استخدام تحليل التباين الثنائي في الفصل الرابع.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت لها الدراسة مرتبة حسب أسئلتها كما يلي:

٤,١ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

كان السؤال الأول في الدراسة: ما هي الخصائص السيكوميترية لمقياس مصادر الضغوط النفسية ؟

للتحقق من الخصائص السيكوميترية للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) طالب وطالبة من غير أفراد عينة الدراسة، وأعيد تطبيق الاختبار على العينة نفسها بعد أسبوعين من التطبيق حيث تم حساب مايلي:

٤,١,١ معاملات تمييز الفقرات:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية للبعد الذي تنتمي إليه و حذف علامة الفقرة من العلامة الكلية، والجدول رقم (٦) يبين قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات البعد الأكاديمي للمقياس.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (٦)

قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات البعد الأكاديمي للمقياس

رقم الفقرة	البعد الأكاديمي
١	٠,٤٥٩
٢	٠,٤٥٥
٣	٠,٦٠٠
٤	٠,٥٤٦
٥	٠,٤٥٦
٦	٠,٤٩٦
٧	٠,٤٩٩
٨	٠,٥٩٣
٩	٠,٦١٨
١٠	٠,٤٩٦

تشير النتائج في الجدول رقم (٦) إلى أن معاملات الارتباط للفقرات مع بعدها الأكاديمي تراوحت ما بين (٠,٤٥٥ – ٠,٦١٨)، وقد حصلت الفقرة (٩) على أعلى معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٦١٨)، في حين حصلت الفقرة رقم (٢) على اقل معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٤٥٥)، وكذلك تم حساب قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات البعد الأسري والاجتماعي للمقياس والجدول رقم (٧) يبين ذلك.

جدول رقم (٧)

قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات البعد الأسري والاجتماعي للمقياس

رقم الفقرة	البعد الأسري والاجتماعي
١١	٠,٦٧٦
١٢	٠,٥٢٧

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

١٣	٠,٦٣٤
١٤	٠,٧٠٤
١٥	٠,٦٩٩
١٦	٠,٦٩٩
١٧	٠,٥١٩

تشير النتائج في الجدول رقم (٧) إلى أن معاملات الارتباط للفقرات مع بعدها الأسري والاجتماعي تراوحت ما بين (٠,٥١٩ - ٠,٧٠٤)، وقد حصلت الفقرة (١٤) على أعلى معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٧٠٤)، في حين حصلت الفقرة رقم (١٧) على اقل معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٥١٩)، كما تم حساب قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات بعد هيئة التدريس والجدول رقم (٨) يبين ذلك.

جدول رقم (٨)

قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات بعد هيئة التدريس

رقم الفقرة	بعد هيئة التدريس
١٨	٠,٥٩٧
١٩	٠,٧٣٤
٢٠	٠,٧١٤
٢١	٠,٥٧٦
٢٢	٠,٦٦٦
٢٣	٠,٦٨٦

تشير النتائج في الجدول رقم (٨) إلى أن معاملات الارتباط للفقرات مع بعدها هيئة التدريس تراوحت ما بين (٠,٥٧٦ - ٠,٧٣٤)، وقد حصلت الفقرة (١٩) على أعلى معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٧٣٤)، في حين حصلت الفقرة رقم (٢١) على

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

اقل معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٥٧٦). كما تم حساب قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات البعد الاقتصادي للمقياس والجدول رقم (٩) يبين ذلك.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (٩)

قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات البعد الاقتصادي للمقياس

رقم الفقرة	البعد الاقتصادي
٢٤	٠,٤٩٠
٢٥	٠,٦٣٧
٢٦	٠,٧٥٣
٢٧	٠,٧١٨
٢٨	٠,٧٢٧
٢٩	٠,٧٧٤

تشير النتائج في الجدول رقم (٩) إلى أن معاملات الارتباط للفقرات مع بعدها الاقتصادي تراوحت ما بين (٠,٤٩٠ – ٠,٧٧٤)، وقد حصلت الفقرة (٢٩) على أعلى معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٧٧٤)، في حين حصلت الفقرة رقم (٢٤) على اقل معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٤٩٠)، كما تم حساب قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات بعد الطلبة والجدول رقم (١٠) يبين ذلك.

جدول (١٠)

قيم معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات بعد الطلبة

رقم الفقرة	بعد الطلبة
٣٠	٠,٦٤٢
٣١	٠,٦٥٣
٣٢	٠,٦٨١
٣٣	٠,٧٣٥

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٣٤	٠,٦٢٢
٣٥	٠,٥٢٦

تشير النتائج في الجدول رقم (١٠) إلى أن معاملات الارتباط للفقرات مع بعد الطلبة تراوحت ما بين (٠,٥٢٦- ٠,٧٣٥)، وقد حصلت الفقرة (٣٣) على أعلى معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٧٣٥)، في حين حصلت الفقرة رقم (٣٥) على اقل معامل ارتباط بلغت قيمته (٠,٥٢٦).

٢,١,٤ الثبات بمفهوم الاستقرار والاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات بمفهوم الاستقرار بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار(Test – Retest) وحساب معامل الارتباط بين أداء العينة الاستطلاعية في مرتي التطبيق كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل والجدول رقم (١١) يبين هذه المعاملات.

الجدول رقم (١١)

معاملات ثبات الاتساق الداخلي، والاستقرار لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

البعد	معاملات ثبات الاتساق الداخلي	معاملات ثبات الاستقرار
الأكاديمي	٠,٧١	٠,٩٣
الأسري والاجتماعي	٠,٧٥	٠,٩٤
هيئة التدريس	٠,٨٢	٠,٩٦
الاقتصادي	٠,٦٧	٠,٩٥
الطلبة	٠,٨٦	٠,٩٨
الكلي	٠,٩٠	٠,٩٨

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

نلاحظ من الجدول رقم(١١) تمتع المقياس بدرجات مقبولة من الثبات تسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

٣,١,٤ البناء العاملي للمقياس:

تم إجراء التحليل ألعاملي للمقياس بطريقة تحليل المكونات الأساسية واستخدام طريقة التدوير المتعامد للمحاور، وذلك لأداء افراد عينة الدراسة الكلية على المقياس والجدول رقم (١٢) يبين نسبة التباين المفسر من قبل كل عامل وكذلك التباين المفسر التراكمي للأداء على المقياس.

جدول (١٢)

قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسر لأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية

العامل	القيمة المميزة (الجذر الكامن)	نسبة التباين المفسر(%)	التباين المفسر التراكمي(%)
الأسري والاجتماعي	٧,٠٩٢	٢٠,٢٦٣	٢٠,٢٦٣
هيئة التدريس	٢,٢٩٩	٦,٥٦٨	٢٦,٨٣١
الطلبة	٢,١٤٦	٦,١٣١	٣٢,٩٦٢
الاقتصادي	١,٨٤٧	٥,٢٧٨	٣٨,٢٤٠
الأكاديمي	١,٣٥٦	٣,٨٧٣	٤٢,١١٣

ومن خلال استعراض الجدول رقم(١٢) تبين أن البعد **الأسري والاجتماعي** كان أكثر العوامل مساهمة في التباين المفسر حيث فسر ما نسبته (**٢٠,٢٦٣%**)، أما **هيئة التدريس** فقد جاء في المرتبة الثانية وقد فسر ما نسبته (٦,٥٦٨%)، تلا ذلك بعد

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الطلبة وقد فسر ما نسبته (٥,٢٧٨ %)، تلا ذلك البعد الاقتصادي (٥,٢٧٨%)،وأخيرا البعد الأكاديمي الذي فسر ما نسبته (٣,٨٧٣%).

والجدول (١٣) يبين قيم تشبعات الفقرات على أبعاد المقياس.

جدول (١٣)

التحليل ألعاملي لأداء أفراد عينة الدراسة على المقياس

رقم الفقرة	البعد الأسري والاجتماعي	بعد هيئة التدريس	بعد الطلبة	البعد الاقتصادي	البعد الأكاديمي
١١	٠,٥٨٦				
١٢	٠,٣٣٦				
١٣	٠,٦٢٧				
١٤	٠,٦٥٨				
١٥	٠,٦٥٧				
١٦	٠,٥٨٣				
١٧	٠,٣٦٨				
١٨		٠,٤٦٩			
١٩		٠,٦٧٣			
٢٠		٠,٧١٨			
٢١		٠,٤٥٦			
٢٢		٠,٦٣٧			
٢٣		٠,٦٧٠			
٣٠			٠,٥٥٢		
٣١			٠,٦٨٠		
٣٢			٠,٧٦٣		
٣٣			٠,٧٤٣		

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

رقم الفقرة	البعد الأسري والاجتماعي	بعد هيئة التدريس	بعد الطلبة	البعد الاقتصادي	البعد الأكاديمي
٣٤			٠,٤٤٦		
٣٥			٠,٣٤٦		
٢٤				٠,٤٤٠	
٢٥				٠,٥٩٥	
٢٦				٠,٧٥٠	
٢٧				٠,٦٨٢	
٢٨				٠,٧٢٤	
٢٩				٠,٧٥٧	
١					٠,٣٤٣
٢					٠,٦٦١
٣					٠,٤٨٥
٤					٠,٢٨٢
٥					٠,٤٨٧
٦					٠,٣٠٤
٧					٠,٢٦١
٨					٠,٧٤٣
٩					٠,٦١٠
١٠					٠,٥٠٢

يلاحظ من الجدول رقم(١٣) مقدار تشبع الفقرات قد تراوحت بين (٠,٢٨٢– ٠,٧٦٣) وهي نسب تشبع مقبولة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

كان السؤال الثاني في الدراسة ما هي درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة مؤتة من خلال أدائهم على المقياس؟

فقد تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية على مستوى الفقرة و لكل بعد من أبعاد المقياس، تبعا لمتغيرات النوع الاجتماعي

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

والتخصص، إلى جانب حساب المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات المقياس، والجدول رقم (١٤) يوضح المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد المقياس بشكل عام.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (١٤)

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لدرجة تأثير مصادر الضغط

النفسي لجميع أفراد عينة الدراسة لكل بعد من أبعاد المقياس

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
الأكاديمي	٣,٠٣٥	٠,٧٠٥	مرتفع جداً
الأسري والاجتماعي	٢,٧٧٧	٠,٨٦٢	متوسط
هيئة التدريس	٣,٤٤١	٠,٨٨١	متوسط
الاقتصادي	٢,٩٠٧	٠,٩٩٠	متوسط
الطلبة	٢,٦٦٢	٠,٨٩١	مرتفع

يتضح من خلال الجدول رقم (١٤) بان المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة جامعة مؤتة تراوحت ما بين (٢,٦٦٢ _ ٣,٤٤١) وكان أعلى متوسط حسابي لبعد هيئة التدريس الذي بلغت قيمته(٣,٤٤١)، وأدنى متوسط حسابي لبعد الطلبة الذي بلغت قيمته(٢,٦٦٢).

أما المتوسطات الحسابية للأبعاد على مستوى متغيرات النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية) فقد كانت كما في الجداول رقم (١٥، ١٦).

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (١٥)

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند طلبة جامعة مؤتة على المقياس تبعا لمتغير النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي / البعد	ذكر المتوسط	ذكر الانحراف المعياري	ذكر درجة مصدر الضغط	أنثى المتوسط	أنثى الانحراف المعياري	أنثى درجة مصدر الضغط
الأكاديمي	٢,٩٥٣	٠,٠٣٩	مرتفع	٣,٠٩٥	٠,٠٣٦	مرتفع
الاجتماعي	٢,٧١٨	٠,٠٥٠	متوسط	٢,٨١٩	٠,٠٤٣	متوسط
هيئة التدريس	٣,٤٥١	٠,٠٥٠	متوسط	٣,٤٣٤	٠,٠٤٤	متوسط
الاقتصادي	٢,٩٧٥	٠,٠٥٨	متوسط	٢,٨٥٧	٠,٠٤٩	متوسط
الطلبة	٢,٦٤٧	٠,٠٤٩	متوسط	٢,٦٧٢	٠,٠٤٦	متوسط
المجموع	١٤,٧٤٤	٠,٢٤٦		١٤,٨٧٧	٠,٢١٨	

يبين الجدول رقم(١٥) المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير النوع الاجتماعي، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (٢,٦٤٧ _ ٣,٤٥١) للذكور، وكان أعلى متوسط حسابي لبعد هيئة التدريس الذي بلغت قيمته (٣,٤٥١)، وأدنى متوسط حسابي لبعد الطلبة الذي بلغت قيمته(٢,٦٤٧)، أما بالنسبة للإناث فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين(٢,٦٧٢ _ ٣,٤٣٤) وكان أعلى متوسط حسابي لبعد هيئة التدريس الذي بلغت قيمته(٣,٤٣٤)، وأدنى متوسط حسابي لبعد الطلبة والذي بلغت قيمته (٢,٦٧٢).وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط النفسي لطلبة جامعة مؤتة على المقياس تبعا لمتغير التخصص والجدول رقم (١٦) يبين ذلك.

جدول رقم (١٦)

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند طلبة جامعة مؤتة على المقياس تبعا لمتغير التخصص

التخصص	كليات علمية			كليات إنسانية		
البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
الأكاديمي	٣,٠٣٩	٠,٠٤٥	مرتفع	٣,٠٣٣	٠,٠٣٣	مرتفع
الأسري والاجتماعي	٢,٧٣٤	٠,٠٥٢	متوسط	٢,٨٠٠	٠,٠٤٨	متوسط
هيئة التدريس	٣,٤٦٨	٠,٠٥١	متوسط	٣,٤٢٦	٠,٠٤٣	متوسط
الاقتصادي	٢,٩٣٤	٠,٠٦٢	متوسط	٢,٨٥٨	٠,٠٤٧	متوسط
الطلبة	٢,٧٠٢	٠,٠٥٢	متوسط	٢,٦٣٩	٠,٠٤٤	متوسط
المجموع	١٤,٨٧٧	٠,٢٦٢		١٤,٧٥٦	٠,٢١٥	

يبين الجدول رقم(١٦) المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير التخصص، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين **(٢,٧٠٢ _ ٣,٤٦٨)** لتخصص الكليات العلمية، وكان أعلى متوسط حسابي لبعد **هيئة التدريس** الذي بلغت قيمته(**٣,٤٦٨**)، وأدنى متوسط حسابي **لبعد الطلبة** والذي بلغت قيمته (**٢,٧٠٢**)، أما بالنسبة لتخصص الكليات الإنسانية فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (**٢,٦٣٩ _ ٣,٤٢٦**) وكان أعلى متوسط حسابي **لبعد هيئة التدريس** الذي بلغت قيمته (**٣,٤٢٦**)، وأدنى متوسط حسابي **لبعد الطلبة** والذي بلغت قيمته(**٢,٦٣٩**).

كما تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة، والانحرافات المعيارية للفقرات في كل بعد، والجدول رقم (١٧) يبين المتوسطات الحسابية الموزونة، والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الأكاديمي.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (١٧)

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الأكاديمي

الرقم	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
١.	أشعر بالإحباط بسبب صعوبة التخصص الذي ادرسه	٢,٨٨٧	١,٢٩٢	مرتفع
٢.	أشعر بالذنب بسبب تدني مستوى تحصيلي الجامعي	٣,٣٤٣	١,٣٢٩	مرتفع
٣.	أشعر بالقلق من كثرة المعلومات وعدم فهمها	٣,٢٠٠	١,١٨٤	مرتفع
٤.	أعاني من السرحان داخل المحاضرة	٣,١٤٠	١,٣٤٧	مرتفع
٥.	أعاني من تسارع نبضات قلبي خلال فترة الامتحانات	٣,٢٨٨	١,٣٣٦	مرتفع
٦.	أشعر بالضيق لأني لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي	٣,٢٥٨	١,١٨٥	مرتفع
٧.	أشعر أن الدراسة وحضور المحاضرات تسبب لي الإجهاد	٣,١٠٠	١,٢٥٧	مرتفع
٨.	أخاف من الفصل من الجامعة بسبب تدني معدلي التراكمي	٢,٣٦٩	١,٤٦٩	متوسط
٩.	أشعر بالحزن لان معدلي التراكمي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا	٢,٥٨٤	١,٤١٧	مرتفع
١٠.	أعاني من الخوف من المستقبل بعد التخرج	٣,١٨٨	١,٤٥٠	مرتفع

يبين الجدول رقم (١٧) المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس في البعد **الأكاديمي**، فقد تراوحت ما بين (**٢,٣٦٩ _ ٣,٣٤٣**) وكان أعلى متوسط حسابي للفقرة رقم (٢) الذي بلغ قيمته (**٣,٣٤٣**)، وأدنى متوسط حسابي للفقرة رقم (٨) والذي بلغ قيمته(**٢,٣٦٩**). كما تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة، والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الأسري والاجتماعي والجدول رقم (١٨) يبين ذلك.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (١٨)

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الأسري والاجتماعي

الرقم	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
١١.	يضايقني إصرار أهلي في حصولي على معدل تراكمي عال	٢,٩٨٧	١,٣٧٤	مرتفع
١٢.	أشعر بخيبة الأمل بسبب عدم احترام أخواني لي	١,٨٥٥	١,٢٥٢	متوسط
١٣.	أشعر أن أهلي في حالة خوف دائم على مستقبلي	٣,٢١١	١,٣٧٧	مرتفع
١٤.	أشعر بالإحباط لان والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	٣,١١٥	١,٣١٧	مرتفع
١٥.	أشعر بالضيق لأنني لا أستطيع مصارحة والدي بمشكلاتي	٢,٩٨٢	١,٤٣١	مرتفع
١٦.	أشعر بالإرهاق من عدم تفهم أهلي لبعض معاني الحياة الجامعية	٣,١٩٥	١,٣٨٦	مرتفع
١٧.	أشعر بالتعب باستمرار لان أهلي غير مقتنعين بالتخصص الذي ادرسه	٢,٠٩١	١,٣٠٠	متوسط

يبين الجدول رقم (١٨) المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس في البعد الأسري والاجتماعي، فقد تراوحت ما بين (١,٨٥٥ _ ٣,٢١١) وكان أعلى متوسط حسابي للفقرة رقم (١٣) الذي بلغت قيمته (٣,٢١١)، وأدنى متوسط حسابي للفقرة رقم (١٢) والذي بلغت قيمته(١,٨٥٥). كما تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة، والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في بعد هيئة التدريس والجدول رقم (١٩) يبين ذلك.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم(١٩)

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في بعد هيئة التدريس

الفقرة	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
١٨.	يزعجني أنني لا أجرؤ على مخالفة الأستاذ ولو كان على خطأ	٣,١١٧	١,٤٧٠	مرتفع
١٩.	يضايقني عدم تعاون بعض أساتذتي معي	٣,٤١٠	١,٣٤٦	مرتفع
٢٠.	يزعجني عدم شعوري بعدالة بعض أساتذتي معي	٣,٩١٥	١,٢٥٤	مرتفع جدا
٢١.	أشعر بالإرهاق والتعب لأني لا أستطيع الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي	٣,١٥٢	١,٣٣٨	مرتفع
٢٢.	يضايقني أن الأساتذة يستعملون معنا طريقة التلقين المملة	٣,٦٤٧	١,٢٥٨	مرتفع جدا
٢٣.	أشعر بالإحباط لان بعض أساتذتي لا يحترمون الطلبة	٣,٤٠٧	١,٣٣٢	مرتفع

يبين الجدول رقم (١٩) المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس في بعد هيئة التدريس، فقد تراوحت ما بين (٣,١١٧ _ ٣,٩١٥) وكان أعلى متوسط حسابي للفقرة رقم (٢٠) الذي بلغت قيمته (٣,٩١٥)، وأدنى متوسط حسابي للفقرة رقم (١٨) والذي بلغت قيمته (٣,١١٧).كما تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة، والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في البعد الاقتصادي والجدول رقم (٢٠) يبين ذلك.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (٢٠)

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس

في البعد الاقتصادي

الرقم	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
٢٤.	تضايقني أزمة المواصلات من والى الجامعة	٣,٤٨٢	١,٥٤٩	مرتفع
٢٥.	يرهقني ارتفاع تكاليف الدراسة الجامعة	٣,٨١١	١,٣٩٧	مرتفع جدا
٢٦.	يرهقني أنني لا املك ثمن الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية	٠٤٢,٦	١,٤٢٦	مرتفع
٢٧.	يزعجني أنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية (اللباس، الخلوي...)	٢,٥٢٣	١,٤٥٢	مرتفع
٢٨.	أشعر بالقلق لان مصروفي اليومي لا يكفيني	٢,٣٦٥	١,٣٩٩	متوسط
٢٩.	أشعر بالإرهاق لأني لا أستطيع دفع رسومي الجامعية	٢٠٢,٦	١,٤٩٨	مرتفع

يبين الجدول رقم (٢٠) المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس في بعد الاقتصادي، فقد تراوحت ما بين (٢,٣٦٥ _ ٣,٨١١) وكان أعلى متوسط حسابي للفقرة رقم (٢٥) والذي بلغت قيمته (٣,٨١١)، وأدنى متوسط حسابي للفقرة رقم (٢٨) والذي بلغت قيمته(٢,٣٦٥).كما تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة، والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في بعد الطلبة والجدول (٢١) يبين ذلك.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم(٢١)

المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية للعينة ككل لفقرات المقياس في بعد الطلبة

الرقم	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
٣٠.	يزعجني أنني لا أستطيع أن اعبر عن رأيي أمام زملائي/زميلاتي داخل المحاضرة	٢,٥٩٤	١,٣٧٥	مرتفع
٣١.	أشعر بالغضب بسبب عدم احترام زملائي /زميلاتي للرأي والرأي الآخر	٢,٣٥٥	١,٣٢٩	متوسط
٣٢.	يضايقني مزح زملائي/ زميلاتي معي	٢,٠٢٣	١,٢١٨	متوسط
٣٣	تضايقني الانتقادات من زملائي / زميلاتي دون أي مبرر	٢,٤٦٨	١,٣٩٦	متوسط
٣٤.	أشعر بالخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر	٢,٨٧٨	١,٦١٥	مرتفع
٣٥	يزعجني وجود العنصرية للبلد والعشيرة بين زملائي / زميلاتي معي	٣,٦٥٣	١,٣٩٩	مرتفع جدا

يبين الجدول رقم (٢١) المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس في بعد الطلبة، فقد تراوحت ما بين (٢,٠٢٣ _ ٣,٦٥٣) وكان أعلى متوسط حسابي للفقرة رقم (٣٥) الذي بلغت قيمته(٣,٦٥٣)، وأدنى متوسط حسابي للفقرة رقم (٣٢) والذي بلغت قيمته(٢,٠٢٣).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية من خلال أداء طلبة جامعة مؤتة على المقياس تعزى لكل من النوع الاجتماعي والتخصص والتفاعل بينهما؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إجراء تحليل التباين الثنائي لأثر النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية) في درجات عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد المقياس وفي درجاتهم الكلية على المقياس والجدول رقم (٢٢) يوضح ذلك.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

جدول رقم (٢٢)

نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر النوع الاجتماعي والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية) لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي من خلال أداء طلبة جامعة مؤتة على المقياس.

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	فً	الدلالة
الأكاديمي						
	النوع الاجتماعي	٤٢٦,٠٨	١	٤٢٦,٠٨٢	٨,٦٣٦	٠,٠٠٣
	التخصص	١٣,٥٧٦	١	١٣,٥٧٦	٠,٢٧٥	٠,٦٠٠
	النوع الاجتماعي ×التخصص	٨٩,٨٨٥	١	٨٩,٨٨٥	١,٨٢٢	٠,١٧٨
	الخطأ	٣٣٨٤٥,٨١٩	٦٨٦	٤٩,٣٣٨		
	المجموع	٣٤٣٧٥,٣٦	٦٨٩			
الأسري والاجتماعي						
	النوع الاجتماعي	٧٠,٩٣٢	١	٧٠,٩٣٢	١,٩٤٧	٠,١٦٣
	التخصص	١٨,٥٨٧	١	١٨,٥٨٧	.٥١٠	٠,٤٧٥
	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	فً	الدلالة
	النوع الاجتماعي ×التخصص	٣,٥٢٧	١	٣,٥٢٧	٠,٠٩٧	٠,٧٥٦
	الخطأ	٢٤٩٨٨,٨٥	٦٨٦	٣٦,٤٢٧		
	المجموع	٢٥٠٨١,٨٩٦	٦٨٩			
هيئة التدريس						
	النوع الاجتماعي	٠,٩٥٣	١	٠,٩٥٣	٠,٠٣٤	٠,٨٥٤
	التخصص	٩,٢٥١	١	٩,٢٥١	٠,٣٣٠	٠,٥٦٦

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

	النوع الاجتماعي ×التخصص	٠,٨٧٣	١	٠,٨٧٣	٠,٠٣١	٠,٨٦٠
	الخطأ	١٩٢٤١,١٥	٦٨٦	٢٨,٠٤٨		
	المجموع	١٩٢٥٢,٢٢٧	٦٨٩			
الاقتصادي						
	النوع الاجتماعي	١٣٥,٢٦١	١	١٣٥,٢٦١	٣,٨٤٠	٠,٠٥٠
	التخصص	٥٢,٨٠٩	١	٥٢,٨٠٩	١,٨٤٠	٠,٢٢١
	النوع الاجتماعي ×التخصص	٣٦,٠٨٣	١	٣٦,٠٨٣	١,٠٢٤	٠,٣١٢
	الخطأ	٢٤١٦٤,٤٨١	٦٨٦	٣٥,٢٢٥		
	المجموع	٢٤٣٨٨,٦٣٤	٦٨٩			
الطلبة						
	النوع الاجتماعي	١٥,٨٧٠	١	١٥,٨٧٠	٠,٥٥٤	٠,٤٥٧
	التخصص	٢٤,٢١٤	١	٢٤,٢١٤	٠,٨٤٥	٠,٨٤٥
	النوع الاجتماعي ×التخصص	٢٢,٧٣٩	١	٢٢,٧٣٩	٠,٧٩٤	٠,٣٧٣
	الخطأ	١٩٦٥٢,٥٩٩	٦٨٦	٢٨,٦٤٨		
	المجموع	١٩٧١٥,٤٢٢	٦٨٩			

يلاحظ من خلال الجدول رقم(٢٢) وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq$٠,٠٥) للنوع الاجتماعي في درجات عينة الدراسة على البعدين: الأكاديمي، الاقتصادي، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (٨,٦٣٦، ٣,٨٤٠) على الترتيب.

وكانت أعلى عند الإناث في البعد الأكاديمي، أما في البعد الاقتصادي فقد كانت أعلى عند الذكور ويبين الجدول رقم (٢٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع الاجتماعي.

جدول رقم (٢٣)

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تأثير مصادر الضغط النفسي من خلال أداء طلبة جامعة مؤتة على المقياس تبعا لمتغير النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي		ذكر			أنثى	
البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة مصدر الضغط
الأكاديمي	٢,٩٥٣	٠,٣٩٣	مرتفع	٣,٠٩٥	٠,٣٦٢	مرتفع
الاقتصادي	٢,٩٧٥	٠,٣٥٠	متوسط	٢,٨٥٧	٠,٢٩٥	متوسط

يتبين من الجدول رقم (٢٣) أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند الإناث في البعد الأكاديمي أعلى من درجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند الذكور، وان درجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند الذكور في البعد الاقتصادي أعلى منه عند الإناث، أما بقية الآثار لم تكن ذات دلالة إحصائية.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الفصل الخامس
المناقشة والتوصيات

١,٥ الخاتمة

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية، والتحقق من خصائصه السيكومترية، ومعرفة درجة تأثير مصادر الضغط النفسي عند طلبة جامعة مؤتة، ومعرفة أثر متغيرات النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى)، والتخصص (كليات علمية، كليات إنسانية)، حيث أشارت النتائج المتعلقة بالثبات إلى تمتع المقياس بقدرة عالية من الثبات، وان المقياس يتمتع بمعاملات اتساق داخلي مرتفعة، وأشارت نتائج التحليل ألعاملي إلى تشبع الفقرات بشكل مقبول على أبعاد المقياس وان مجموع ما فسرته الأبعاد مجتمعة (٤٢,١١٣%)، كما أظهرت النتائج أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي للأبعاد طبيعي بشكل عام باستثناء البعد الأكاديمي والاقتصادي، حيث كانت درجة تأثير مصادر الضغط عند الإناث أعلى منه عند الذكور على البعد الأكاديمي، بينما كانت أعلى عند الذكور مقارنة بالإناث على البعد الاقتصادي. واظهر تحليل التباين الثنائي وجود اثر لمتغير النوع الاجتماعي في البعد الاقتصادي لصالح الذكور، أما بقية الآثار فلم تكن ذات دلالة إحصائية.

٢,٥ مناقشة النتائج:

١,٢,٥ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

والذي ينص على: ما هي الخصائص السيكومترية لمقياس مصادر الضغوط النفسية؟

أشارت النتائج المتعلقة بمعاملات ارتباط الفقرات مع مجالاتها إلى أنها قد تمتعت بمعاملات تميز مقبولة، حيث اعتبرت مؤشرات مشجعة لتطبيق المقياس، ودلت النتائج أيضا إلى أن المقياس يتمتع بمستوى عال من الثبات، حيث تراوحت

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

معاملات ثبات الاستقرار (بطريقة إعادة الاختبار) ما بين (٠,٩٣ ــ ٠,٩٨) أما بالنسبة إلى ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، فقد أشارت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بمعاملات اتساق داخلي مرتفعة، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس ما بين (٠,٦٧ ــ ٠,٨٦) وهي مؤشرات مشجعة لاستخدام المقياس وتطبيقه على عينة الدراسة.

وأشارت النتائج المتعلقة بالثبات إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، حيث تشير نتائج الصدق ألعاملي إلى أن نسبة التباين المفسر لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٣,٨٧٣- ٢٠,٢٦٣) وان مجموع ما فسرته الأبعاد مجتمعة (٤٢,١١٣ %).ويمكن أن يعزى ذلك إلى ارتفاع درجة تأثير مصادر الضغط النفسي على طلبة الجامعة في معظم الأبعاد.

.

كما وأشارت نتائج التحليل ألعاملي أن ومن خلال استعراض الجدول رقم(١٢) تبين أن البعد **الأسري والاجتماعي** كان أكثر العوامل مساهمة في التباين المفسر حيث فسر ما نسبته (**٢٠,٢٦٣%**)، أما **هيئة التدريس** فقد جاء في المرتبة الثانية وقد فسر ما نسبته (٦,٥٦٨%)، تلا ذلك بعد **الطلبة** وقد فسر ما نسبته (**٥,٢٧٨ %**)، تلا ذلك البعد الاقتصادي (**٥,٢٧٨%**)،وأخيرا البعد الأكاديمي الذي فسر ما نسبته (**٣,٨٧٣%**).

٢,٢,٥ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية على مستوى الفقرة و لكل بعد من أبعاد المقياس، تبعا لمتغيرات النوع الاجتماعي(ذكر، أنثى)، والتخصص(كليات علمية، كليات إنسانية)، إلى جانب حساب المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات المقياس، وتراوحت ما بين (٢,٦٦٢ _ ٣,٤٤١) وكان أعلى متوسط حسابي لبعد هيئة التدريس، وأدنى متوسط حسابي لبعد الطلبة كما يشير الجدول رقم (١٤).

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

وتراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير النوع الاجتماعي، ما بين (٢,٦٤٧ _ ٣,٤٥١) للذكور، وكان أعلى متوسط حسابي لبعد هيئة التدريس، وأدنى متوسط حسابي لبعد الطلبة، أما بالنسبة للإناث فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين(٢,٦٧٢ _ ٣,٤٣٤) وكان أعلى متوسط حسابي لبعد هيئة التدريس، وأدنى متوسط حسابي لبعد الطلبة كما يشير الجدول رقم (١٥).

وتراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير التخصص ما بين (٢,٧٠٢ _ ٣,٤٦٨) لتخصص الكليات العلمية، وكان أعلى متوسط حسابي لبعد **هيئة التدريس**، وأدنى متوسط حسابي لبعد الطلبة، أما بالنسبة لتخصص الكليات الإنسانية فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (٢,٦٣٩ _ ٣,٤٢٦) وكان أعلى متوسط حسابي لبعد هيئة التدريس، وأدنى متوسط حسابي لبعد لبعد الطلبة كما يشير الجدول رقم (١٦).

ويلاحظ من الجداول (١٤،١٥،١٦) بان درجة تأثير مصادر الضغط النفسي متوسط عند طلبة جامعة مؤتة، باستثناء البعد الأكاديمي، والبعد الاقتصادي، فقد أشارت النتائج إلى أن طلبة جامعة مؤتة يتفقون في أعلى درجة لتأثير مصادر الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها خلال سنواتهم الدراسية، ويمكن تفسير ذلك إلى كثرة المتطلبات الأكاديمية و التي يجب على الطلبة إنجازها وعدم وجود الوقت الكافي لإنجاز هذه المهمات، ووجود درجة عالية من التنافس بين هؤلاء الطلبة للحصول على معدلات جيدة مما يؤدي إلى شعورهم بالقلق والتوتر، وكذلك أشارت النتائج إلى ارتفاع درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الذكور بسبب الضغوط الاقتصادية التي يواجهونها، ومن المحتمل أن يرجع السبب في ذلك إلى زيادة المتطلبات المادية التي تتضمن المصروف الشخصي للطالب، والرسوم الجامعية التي تشكل عبئا على العديد من الطلبة، بالإضافة إلى التكلفة العالية نسبيا للكتب والمراجع التي يحتاجها الطالب، وهذه الأمور تؤدي إلى شعور الطالب بالإحباط و الضغط.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية الموزونة لكل فقرة من فقرات المقياس للعينة ككل كما هو مبين في الجدول رقم(١٧)، وتراوحت المتوسطات الحسابية

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

من (١,٨٥٥ – ٣,٩١٥) وكان أعلى متوسط حسابي للفقرة رقم (٢٥) في البعد الاقتصادي وأدنى متوسط حسابي للفقرة (٢٠) في بعد هيئة التدريس، فقد أشارت النتائج إلى أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي متوسطة بشكل عام عند طلبة جامعة مؤتة، وذلك من خلال استعراض المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس والتي أجاب عليها طلبة الكليات العلمية والإنسانية في جامعة مؤتة، باستثناء بعض الفقرات والتي أشارت إلى ارتفاع درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية عند هؤلاء الطلبة نتيجة للضغوط الأكاديمية والاقتصادية.

٣,٢,٥ النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

تم إجراء تحليل التباين الثنائي، لأثر النوع الاجتماعي، والتخصص، والتفاعل فيما بينهما، على أبعاد المقياس وللمقياس ككل، ويلاحظ من الجدول رقم (٢٢) وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq$٠,٠٥) للنوع الاجتماعي في درجات عينة الدراسة على البعد الأكاديمي، والاقتصادي، وكانت أعلى للإناث في البعد الأكاديمي، أما في البعد الاقتصادي فقد كانت أعلى للذكور، ويمكن تفسير الدرجات العالية في عينة الدراسة للذكور في البعد الاقتصادي بأن الطلاب من المحتمل أنهم يواجهون صعوبات مالية أعلى من تلك التي تواجهها الطالبات.

ويمكن تفسير الدرجات العالية في عينة الدراسة للإناث في البعد الأكاديمي على أن الطالبات يواجهن ضغوطاً أكاديمية أعلى من الطلاب، ويرجع السبب في ذلك ربما إلى أن الطالبات لديهن الكثير من الهموم والضغوط الأكاديمية المتمثلة في كثرة الواجبات الأكاديمية من تقارير وامتحانات ومناقشات، ووجود العديد من المساقات الأكاديمية التي تحتاج إلى المزيد من التفكير والتفكير الناقد، بالإضافة إلى المشكلات التي تتعلق بالحياة اليومية سواء كانت أسرية أو اجتماعية، والتي يمكن أن تؤدي إلى اضطرابا التفكير، وتناقص القدرة الأدائية لديهن، وبالتالي تؤدي إلى ضعف القدرة على اتخاذ القرارات وكثرة النسيان وغيرها من ردود الفعل المعرفية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Hensley, ١٩٩١)، (الأميري، ١٩٩٨)، (التميمي، ٢٠٠١)، (المدني، ٢٠٠٠) والتي أشارت إلى أن

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الطالبات يواجهن مستوى أعلى من الضغوط التي تواجه الطلبة، كما تختلف هـذه النتيجة مع نتائج دراسة (داوود، ١٩٩٤) ودراسة (Staik & Dickman,١٩٨٨)، إذ أشارت هذه الدراسات إلى أن الطلبة الذكور يواجهون صعوبات أكاديمية أكثر من الإناث.

بالإضافة إلى ذلك فان الجدول رقم (٢٢) يبين بأنه لا توجـد فـروق ذات دلالة إحصائية لمتغير التخصص في درجات عينة الدراسة على جميـع الأبعـاد، ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة التخصصات العلمية والإنسانية يدرسون بعض الكتب والمقررات السيكولوجية في تخصصاتهم المختلفة والتي تساعدهم على فهم وتفسير أنماط الشخصية عندهم وبيان مميزاتها الأمر الذي يجعلهم اقـل تعرضـا لتـأثير لمصادر الضغوط النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسـة(عبـد المعطـي، ١٩٩٢)، و دراسة(النبال وعبد الله، ١٩٩٧)، إذ أشارات هذه الدراسـات انـه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات العلمية والإنـسانية، وتختلـف هـذه النتيجة مع نتائج دراسة(الأطرش، ٢٠٠٠)، ودراسة شقير التي توصلت إلـى أن طلبة الكليات العلمية يتعرضون لتأثير مصادر الضغوط النفسية بدرجة أعلى مـن طلبة الكليات الإنسانية.

وعلى مستوى التفاعل بين المتغيرات يوضح الجدول رقم (٢٢) بأنه لـيس هناك تفاعلا دالا إحصائيا بين متغيري النوع الاجتماعي والتخصص فـي درجـة تأثير مصادر الضغوط النفسية لطلبة الكليات العلمية والإنسانية في جامعة مؤتة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٣,٥ التوصيات:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

١- عقد برامج خاصة بطلبة جامعة مؤتة تهدف إلى توعية طلبتها بمصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها وأساليب التغلب عليها أثناء مرحلة الدراسة الجامعية، وتزويدهم بالمهارات والمعلومات التي تجعل المراحل الدراسية الجامعية أكثر بساطة وسهولة بعيدا عن التعقيدات والمشاكل.

٢- بناء عدد من مقاييس مصادر الضغوط النفسية من اجل التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة في مختلف سنوات الدراسة الجامعية غير تلك التي تناولتها هذه الدراسة، ودراسة متغيرات أخرى غير تلك المتغيرات التي تناولتها الدراسة مثل مكان إقامة الطالب وعمره ومعدله التراكمي.

٣- توفير الرعاية النفسية لطلبة الجامعة من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي في جامعة مؤتة للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها، ومساعدتهم من خلال تدريبهم على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع مصادر الضغوط المختلفة.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

قائمة المراجع:

أ- المراجع العربية:

إبراهيم، عبد الستار.(١٩٩٨).**الاكتئاب اضطراب العصر الحديث**، عالم المعرفة، الكويت.

أبو خيران، اشرف.(٢٠٠٠).**درجة الضغط النفسي ومصادره لدى مدراء المدارس الحكومية الفلسطينية وطرق مواجهتهم لها في محافظة بيت لحم.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

أبو مغلي، سمير.(١٩٨٧). **مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

أبو عيشة، زهران.(١٩٩٧). **مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الحكومية في الضفة الغربية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين.

أسعد، يوسف ميخائيل. (١٩٨٦).**علم الإضطرابات السلوكية**، مؤسسة النوري للطباعة، دمشق، سورية.

الأطرش، شهلا حسين محمد.(٢٠٠٠). **مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية.** رسالة ماجستير غير منشورة.الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.

الإمارة، اسعد شريف مجدي.(١٩٩٥).**علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، العراق.

الأميري، أحمد علي محمد. (١٩٩٨).**الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، العراق.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الأميري، أحمد علي محمد.(٢٠٠١).**فعالية برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعز**، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية العراق.

التميمي، سمية صبيح.(٢٠٠١). **الإكتئاب وعلاقته بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن.

حقي، الفت.(١٩٩٥).**الاضطراب النفسي، التشخيص والعلاج، الجزء الأول**، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، مصر.

الجرادين، صباح (٢٠٠١). **مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء العاملين في مستشفيات وزارة الصحة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

داوود، نسيمه.(١٩٩٤). الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الأردنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة الجامعية، **دراسات (العلوم الإنسانية)**، المجلد ٢١(أ)، العدد ٥. ٢٤١ – ٢٨١.

الدوري، هدى جميل عبد الغني. (١٩٩٧). **ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، العراق.

الديب، علي محمد.(١٩٩٣). **الدافعية العامة والتوتر النفسي والعلاقة بينهما مجلة علم النفس**، ٧ (٢٦)، ص٢٥٣-٢٧٣.

ديراني، محمد.(١٩٩٢). **مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديرتي التربية والتعليم الأولى والثانية في محافظة عمان.** مجلة الدراسات، الجامعة الأردنية، ١٩ أ(٢)١٩٠ – ٣٢١.

الرشدان،مالك.(١٩٩٥).**الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة.الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

رمضان، نعمت محمد.(١٩٩١). **الضغوط النفسية والرضى الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مديرية عمان الأولى**.رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

زهران، حامد عبد السلام.(١٩٨٧). **الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب**، القاهرة، مصر.

الزواوي، رنا .(١٩٩٢). **اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

السالم، مؤيد سليمان.(١٩٩٠). **التوتر التنظيمي ومفاهيمه، وأسبابه، واستراتيجياته وإدارته، الإدارة العامة**، ٦٨، ٨٠-٨٧.

ششتاوي، هشام مصطفى.(١٩٩٣).**مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الأطفال في الصفين الخامس والسادس في محافظة عمان كما يدركها الأطفال والمعلمون والمرشدون**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

طاهر، شوبو عبدالله .(١٩٩٥).**الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية واساليب التعامل معها** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، العراق.

الطريري، عبد الرحمن.(١٩٩٤). **الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، ومقاومته**. مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

العاصي، تيسير. (١٩٩٣). **التوتر النفسي: أسبابه، مضاعفاته، طرق العلاج**، الطبعة الأولى، نابلس فلسطين.

عبد الله، محمد.(٢٠٠١)، **مدخل إلى الصحة النفسية**. عمان، الأردن:دار الفكر للطباعة والنشر.

العزاوي، محمد وابو حميدان، يوسف .(٢٠٠١). تطور الضغوط النفسية عبر الابعاد الزمنية الماضي والحاضر والمستقبل وعلاقتها بمتغيرات الجنس والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية لدى عينة من المعلمين الملتحقين

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

بالدراسة في جامعة مؤتة. **مجلة جامعة دمشق للعلـوم التربويـة، المجلـد (١٧)**،(٢)،١١٩ – ١٤٤.

عسكر، علي.(٢٠٠٠). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** . الكويت : دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر.

عربيات ، احمد .(١٩٩٤). **مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يـدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعـة الأردنية، عمان، الأردن.

عسكر، سمير.(١٩٨٨). **ضغط العمل، دراسـة نظريـة وتطبيقيـة فـي قطـاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة**، الإدارة العامة(٦).٩ – ٧٠.

العقيلي، عمر.(١٩٩٧).**الإدارة ، أصول اسسس ومفاهيم**، دار زهـران، عمـان، الأردن.

العلمي، دلال. (٢٠٠٣). **التوتر والضغط النفسي والإكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنيـة**، رسـالة ماجـستير غيـر منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

الطراونة، فاطمة حماد (١٩٩٩). **أشكال إسـاءة المعاملـة الوالديـة وعلاقتهـا بالتوتر النفسي وبعض الخصائص الديموغرافية للأسرة : التعلم والـدخل** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة ، الكرك ، الأردن.

المدني، علي عبد الله. (٢٠٠٠):**الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية- المحويت**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربيـة، جامعة الجزيرة، السودان.

ناصر، لميس يوسف.(١٩٩٥).**الضغط النفسي عند الكبار العاملين والمتقاعـدين.** رسالة ماجستير غير منشورة.الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.

النيال، مايسة احمد.وعبد الله، هشام إبراهيم.(١٩٩٧). **أساليب مواجهـة ضـغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض بالإضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. القاهرة:** مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شـمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

ياسين، فاطمة.(١٩٩٠). **الرضا الوظيفي لدى مديري المـــدارس الثانويـــة فـــي الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة.الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.

ب- المراجع الأجنبية:

Aldwin, Carolyn. (٢٠٠٠).**Stress Coping and Development**. New York: A division Of Guilford Publications.

Atwater. (١٩٩٠). **Psychology of adjustment Personal Growth in Changing World**, New York, Cliffs _ Prentice _Hall.

Blocker, D. (١٩٨٧).**The Professional Counselor, Macmillan Publishing**, Co, New York.

Brodsky, S, I. (١٩٨٧).**The Psychology of Adjustment and Well Being**, S,L,B, Tuscaloosa Alabama Holt RineHart and Winston, I,N,C.

Charles, W Edward, A and Nathan, G.(١٩٨٤). **Stress Management: A Comprehensive Guide to your Well-Being**, Grent Britain.

Cox, T & Ferguson, E. (١٩٩١). **Individual Differences, Stress and Copping, In C.L Cooper and R Payne (Eds) Personality and Stress** .New York: John Wiley.

Coyne, J & Lazarus. (١٩٨١). **Cognitive Style Stress Perception and Copping, In I.L.Kutash and L.B.Schlesinger and Essociates (Eds) Hand Book On Stress and Anxiety**. San Francisco: Jossey Bass publishers.

Crowder, W.W. (١٩٨٣).**Teaching about stress. The Clearing House.**

Ducks, S. (١٩٩٢).**Human Relation ship, Sage Publication**, London.

Dugan,D.&Elizabeth,A.(٢٠٠١) **Five days of stress and coping in the lives of college students** . Ph.D, Texas Teach universiloy DAI, - B ٦٢ /١٠/٤٨٢٧.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

Feldman, R. (١٩٨٩).**Adjustment: Applying Psychology In Complex World**. New York: Mc Graw – Hill.

Hensley, Wayne E.(١٩٩١). **The measurement of Stress among College Students**. A Conference of the Speech Communication Association Convention, Atlanta.

Johnson, David. (١٩٨١).**Reaching Out Interpersonal Effectiveness and Self – Actualization**, Prentice – Hall, INC, Englewood Cliffs, New Jersey.

Langford, D. M.(١٩٨٧). **The relationshin between stress and job unpublished, Doctoral Disseration (Ph.D. thesis Unpublished)**. Tennessee state university, Tennessee.

Lazarus, R. (١٩٧٨). **Stress Related Transaction between Person and Environment in Pervin, I, A**. and Lewis

Lazarus, Richard and folk man, Susan .(١٩٨٤). **Stress, Appraisal, and Coping .Springer publishing Company**, New York., M. "EDS" Perspectives in International Psychology, Pienum Press, New York.

Laux, L & Vossell, G (١٩٨٢). **The Theoretical and Methodological Issues In Achievement Related Stress and Anxiety Research, In W. Krohn and Laux (Eds) Achievement, Stress An Anxiety. Hemisphere:** publishing Corporation

Lovallo R. (١٩٩٧).**Stress & Health: Psychological interactions.** United Kingdom, London: Sage Publication Ltd.

Miller,S. M& Brody D. S.(١٩٨٨). **Styles of coping with threat: implications for health, J.P.S Psychol**. ٥٤, ١٤٢ – ١٤٨.

Mucowski , Richard J.(١٩٨٤).**Some Common Problems of New Students and Sources of Help Journal Of College Students Personne**l, Vol.٢٦,No . ٦،٥٥٠ - ٥٥١.

Powell. & Enright, S. (١٩٩٠)._**Anxiety and stress management** London: Billing & Sons Ltd.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

Schafer, Walt. (١٩٩٢).**Stress management for wellness**. Fort Worth. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.

Schwebel, A.I., Barocas, H., Reichman, W., and Schwbel, M. (١٩٩٠).**Personal Adjustment and Growth: life-span Approach .٢ ed.**, Wm.C. Brown Publishers.

Selye, H (١٩٧٤).**Stress without Distress**. New Jersey: The New Library. American

Selye, Hans (١٩٨٣)._**The Stress Concept : past , present And Future In G. L Stress Isues For Highties**_, John Wiley, Chichester.

Staik, Irene M. and Dickman, Carol L. (١٩٨٨). **Self – Reported stressors of College Freshmen. The Annual Meeting of the Mid – South Educational Research Association**, Louisille.

Stturle, D.C & Donnelly, G.F. (١٩٨١).**Copying with Stress, A nursing Perspective**. Rockville: Aspen.

Taylor, Shelley E. (١٩٨٦). **Health Psychology**, Random House, New York.

Villanova, Peter and Bownas, David A. (١٩٨٤).**Dimensions of College Students Stress:** A Conference of the Southeastern Psychological Association, Virginia.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الملحق (أ)

استبانة استطلاعية لطلبة جامعة مؤتة

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

أختي الطالبة/أخي الطالب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته....... وبعد،

يعتزم الباحث القيام بدراسة بعنوان (بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديمغرافية).

وتأتي هذه الدراسة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في القياس والتقويم وكله أمل أن تتكرم بقراءة الأسئلة التي بين يديك والإجابة عليها بصدق وموضوعية وإبداء رأيك إذا كانت هناك جوانب لم تغطها الأسئلة وترغب في إضافتها، مؤكدا لكم أن المعلومات المعطاة سوف تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، وستعامل بسرية تامة، والباحث يشكر لكم كل جهد تبذلونه.

الباحث

يوسف وردات

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

١- اذكر/ اذكري خمسة موضوعات تسبب لك الشعور بالضغط النفسي اثناء دراستك الجامعية؟

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

٢-هل برأيك أن للتكلفة المادية دور هام في معاناتك الجامعية، ولماذا ؟

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٣- ما هي الجوانب التي سببت لك الشعور بالاحباط اثناء دراستك في جامعة مؤته ؟

- ....
- ....
- ....
- ....

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الملحق (ب)

استبانة استطلاعية لذوي الخبرة والاختصاص

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الدكتور الأكرم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته....... وبعد،

يعتزم الباحث القيام بدراسة بعنوان(بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديمغرافية). وتأتي هذه الدراسة استكمالا لمتطلبات الحصول علـى درجـة الماجـستير فـي القياس والتقويم، ونظرا لما تتمتعون به من الخبرة الواسعة في هذا المجال، فان الباحث يرجو إفادته من علمكم الغني بالخبرة والإطلاع والإجابة عـن الـسؤال المرفق وإضافة بعض الجوانب التي ترغب في إضافتها أو بعض الفقرات التـي يجب أن يتضمنها المقياس.

شاكرا لكم كل جهد تبذلونه

الباحث

يوسف وردات

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

ما هي الأبعاد الرئيسة التي يجب أن يتناولها المقياس (برأيك) ؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اقترح عدد من الفقرات التي يجب أن يتضمنها المقياس (برأيك) ؟

....

....

....

....

....

....

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الملحق (ج)
المقياس بصورته الأولية

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الدكتور المحكم الأكرم

تحية طيبة وبعد

تهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديمغرافية، لذا نضع بين أيديكم هذا المقياس والذي يتكون من خمسة أبعاد، علما أن جميع الفقرات سوف يتم تدريجها بالتدريج الخماسي لليكرت(تنطبق بدرجة كبيرة جدا/ بدرجة كبيرة / بدرجة متوسطة / بدرجة قليلة / بدرجة قليلة جدا).

يتكون البعد الأكاديمي من (٢٠) فقرة، والبعد الأسري والاجتماعي من(٨) فقرات، وبعد هيئة التدريس من (٦) فقرات، والبعد الاقتصادي من(٦) فقرات، وبعد الطلبة من(١٠) فقرات .

ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة وإطلاع ، نرجو أن ينال الموضوع اهتمامكم وذلك بإبداء ملحوظاتكم حول:

- مدى مناسبة الفقرات للمجال الذي تندرج تحته.
- مدى دقة وسلامة الصياغة اللغوية.
- تعديل الصياغة لهذه الفقرات وكذلك حذف أو إضافة فقرات أخرى.

شاكرا لكم حسن تعاونكم لإنجاح هذه الدراسة

الباحث

يوسف وردات

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الرقم	الفقرة	انتماء الفقرة للبعد				وضوح الصياغة اللغوية			التعديل
		منتمية	غير منتمية			واضحة	غير واضحة		

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

أولا البعد الأكاديمي:

١.	أشعر بالإحباط بسبب صعوبة التخصص الذي ادرسه					
٢.	أشعر بالذنب بسبب تدني مستوى تحصيلي الجامعي					
٣.	أشعر بالقلق من كثرة المعلومات وعدم فهمها					
٤.	أعاني من السرحان داخل المحاضر					
٥.	أعاني من تسارع نبضات قلبي خلال فترة الامتحانات					
٦.	أشعر بالضيق لأني لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي					
٧.	أشعر أن الدراسة وحضور المحاضرات تسبب لي الإجهاد					
٨.	أخاف من الفصل من الجامعة بسبب تدني معدلي التراكمي					
٩.	أشعر بالحزن لان معدلي التراكمي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا					
١٠.	أعاني من الخوف من المستقبل بعد التخرج					
١١.	أعاني من تغير الشعب وأوقات المحاضرات					
١٢.	أعاني من كثافة المحاضرات خلال اليوم					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

	الدراسي الواحد					
.١٣	لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي					
.١٤	لا توجد عندي دافعية للتعلم					
.١٥	أشعر بالحيوية والنشاط بعد قيامي بواجباتي					
.١٦	لا توجد عندي معلومات عن فرص العمل بعد التخرج					
.١٧	أشعر بعدم وجود الوقت الكافي بين الامتحان والآخر					
.١٨	أعاني من كثافة المعلومات وعدم فهمها					
.١٩	أعاني من تدني مستوى تحصيلي في التخصصات العلمية					
٢٠	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب					
	ثانيا: البعد الأسري والاجتماعي:					
.١	يضايقني إصرار أهلي في حصولي على معدل تراكمي عال					
.٢	أشعر بخيبة الأمل بسبب عدم احترام إخواني لي					
.٣	أشعر أن أهلي في حالة خوف دائم على مستقبلي					
.٤	أشعر بالإحباط لان والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

٥.	أشعر بالضيق لأنني لا أستطيع مصارحة والدي بمشكلاتي					
٦.	أشعر بالإرهاق من عدم تفهم أهلي لبعض معاني الحياة الجامعية					
٧.	أشعر بالتعب باستمرار لان أهلي غير مقتنعين بالتخصص الذي ادرسه					
٨.	يكلفني أهلـــي بمعظـــم أشغال البيت					
ثالثا: بعد هيئة التدريس:						
١.	يزعجني أنني لا أجرؤ على مخالفة الأستاذ ولو كان على خطأ					
٢.	يضايقني عدم تعـــاون بعض أساتذتي معي					
٣.	يزعجني عدم شـــعوري بعدالة بعض أســـاتذتي بين الطلبة					
٤.	أشعر بالإرهاق والتعب لأنـــــي لا أســـــتطيع الحصول على المراجع التي يحـــددها بعـــض أساتذتي					
٥.	يضايقني أن الأســـاتذة يستعملون معنا طريقـــة التلقين المملة					
٦.	أشـــعر بالإحبـــاط لان بعـــض أســـــاتذتي لا يحترمون الطلبة					
رابعا: البعد الاقتصادي:						
١.	تـــــضايقني أزمـــــة المواصلات من والـــى					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

	الجامعة					
.٢	يرهقني ارتفاع تكاليف الدراسة الجامعية					
.٣	يرهقني أنني لا املك ثمن الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية					
.٤	يزعجني أنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية(اللباس،الخلوي،.....)					
.٥	أشعر بالقلق لأن مصروفي اليومي لا يكفيني					
.٦	أشعر بالإرهاق لأني لا أستطيع دفع رسومي الجامعية					
	خامسا:بعد الطلبة:					
.١	يزعجني أنني لا أستطيع أن اعبر عن رأيي أمام زملائي/ زميلاتي داخل المحاضرة					
.٢	أشعر بالغضب بسبب عدم احترام زملائي / زميلاتي للرأي والرأي الآخر					
.٣	يضايقني مزح زملائي / زميلاتي معي					
.٤	تضايقني الانتقادات من زملائي / زميلاتي دون أي مبرر					
.٥	أشعر بالخوف من العلاقات العاطفية مع					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

	الجنس الأخر					
.٦	يزعجنـــــي وجـــــود العنـــــصرية للبلـــــد والعشيرة بين زملائـــي /زميلاتي في الجامعة					
.٧	يتعامل معي زملائـــي/ زميلاتي بأنانية					
.٨	أعاني من الخجل مـــن الجنس الأخر					
.٩	زملائي / زميلاتـــي لا يحترمون مشاعري					
.١٠	اعني من عدم احتـــرام زملائي/زميلاتي للرأي والرأي الآخر					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الملحق(د)
المقياس بصورته النهائية

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة .

أخي الطالب/أختي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد،،،

أضع بين أيديكم هذا المقياس الذي يحتوي على (٣٥) فقرة تتعلق بمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديمغرافية.

أرجو التكرم بقراءة كل فقرة من فقرات المقياس بحرص وانتباه ثم الإجابة عليها بموضوعية تامة وذلك بوضع علامة (x) في المربع المناسب الذي يقابل كل فقرة علما بأنه سيكون لإجابتك الحقيقية بالغ الأهمية فيما سيتم التوصل إليه من نتائج لهذه الدراسة.

مؤكدا لكم على السرية التامة للمعلومات التي ستوردونها في إجاباتكم ، شاكرا لكم كل جهد تبذلونه.

الجنس: ١- ذكر ☐ ٢- أنثى ☐

الكلية: ١- إنسانية ☐ ٢- علمية ☐

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الرقم	الفقـــــــــــــــــــرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
		تنطبق على درجة				
١.	اشعر بالإحباط بسبب صعوبة التخصص الذي ادرسه					
٢.	اشعر بالذنب بسبب تدني مستوى تحصيلي الجامعي					
٣.	اشعر بالقلق من كثرة المعلومات وعدم فهمها					
٤.	أعاني من السرحان داخل المحاضرة					
٥.	أعاني من تسارع نبضات قلبي خلال فترة الامتحانات					
٦.	اشعر بالضيق لأني لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي					
٧.	اشعر أن الدراسة وحضور المحاضرات تسبب لي الإجهاد					
٨.	أخاف من الفصل من الجامعة بسبب تدني معدلي التراكمي					
٩.	اشعر بالحزن لان معدلي التراكمي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا					
١٠.	أعاني من الخوف من المستقبل بعد التخرج					
١١.	يضايقني إصرار أهلي في حصولي على معدل تراكمي عال					
١٢.	اشعر بخيبة الأمل بسبب عدم احترام أخواني لي					
١٣.	اشعر أن أهلي في حالة خوف دائم على مستقبلي					
١٤.	اشعر بالإحباط لان والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع					
١٥.	اشعر بالضيق لأنني لا أستطيع مصارحة والدي بمشكلاتي					
١٦.	اشعر بالإرهاق من عدم تفهم أهلي لبعض معاني الحياة الجامعية					
١٧.	اشعر بالتعب باستمرار لان أهلي غير مقتنعين بالتخصص الذي ادرسه					
١٨.	يزعجني أنني لا أجرؤ على مخالفة الأستاذ ولو كان على خطأ					
١٩.	يضايقني عدم تعاون بعض أساتذتي معي					
٢٠.	يزعجني عدم شعوري بعدالة بعض أساتذتي بين الطلبة					
٢١.	اشعر بالإرهاق والتعب لأني لا أستطيع الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي					
٢٢.	يضايقني أن الأساتذة يستعملون معنا طريقة التلقين المملة					
٢٣.	اشعر بالإحباط لان بعض أساتذتي لا يحترمون الطلبة					
٢٤.	تضايقني أزمة المواصلات من والى الجامعة					
٢٥.	يرهقني ارتفاع تكاليف الدراسة الجامعية					
٢٦.	يرهقني إنني لا املك ثمن الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية					
٢٧.	يزعجني إنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية(اللباس،الخلوي،.....)					
٢٨.	اشعر بالقلق لأن مصروفي اليومي لا يكفيني					
٢٩.	اشعر بالإرهاق لأني لا أستطيع دفع رسومي الجامعية					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

.٣٠	يزعجني أنني لا أستطيع أن اعبر عن رأيي إمام زملائي/ زميلاتي داخل المحاضرة					
.٣١	اشعر بالغضب بسبب عدم احترام زملائي / زميلاتي للرأي والرأي الأخر					
.٣٢	يضايقني مزح زملائي / زميلاتي معي					
.٣٣	تضايقني الانتقادات من زملائي / زميلاتي دون أي مبرر					
.٣٤	اشعر بالخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الأخر					
.٣٥	يزعجني وجود العنصرية للبلد والعشيرة بين زملائي /زميلاتي في الجامعة					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الملحق (و)
مقياس رنا الزواوي

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

أختي الطالبة/أخي الطالب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته....... وبعد،

أضع بين أيديكم هذا المقياس الذي يحتوي على (٣٦) فقرة تتعلق بقياس مصادر الضغوط النفسية لدى جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديمغرافية.

أرجو التكرم بقراءة كل فقرة من فقرات المقياس بحرص وانتباه ثم الإجابة عليها بموضوعية تامة وذلك بوضع علامة (x) في المربع المناسب الذي يقابل كل فقرة علما بأنه سيكون لإجابتك الحقيقية بالغ الأهمية فيما سيتم التوصل إليه من نتائج لهذه الدراسة.

مؤكدا لكم على السرية التامة للمعلومات التي ستوردونها في إجاباتكم ، شاكرا لكم كل جهد تبذلونه.

الجنس: ١- ذكر ☐ ٢- أنثى ☐

الكلية: ١- إنسانية ☐ ٢- علمية ☐

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق أبدا
١	أعاني كثيرا من الصداع					
٢	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهمكا بأفكار سلبية					
٣	يلازمني دائما بعدم الارتياح					
٤	نادرا ما أشعر بالاسترخاء التام					
٥	أشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من أعمال					
٦	أشعر باستمرار وكأنني أرزح تحت ضغط العمل					
٧	أشعر في كثير الأوقات بالتعب الشديد					
٨	كثيرا ما تنتابني أفكار غير مرتبطة في النشاط الذي أقوم به					
٩	لا أجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة					
١٠	نادرا ما أشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة					
١١	كثيرا تنتابني أفكار لا أرغبها					
١٢	أشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك					
١٣	أشعر في كثير من الأحيان وكأن رأسي سينفجر					
١٤	أشعر أنني متردد جدا في اتخاذ قراراتي					
١٥	أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني					
١٦	غالبا ما أشعر بأنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية					
١٧	كثيرا ما أوْجل ما يجب أن اتخذ به قرارا					
١٨	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة					
١٩	كثيرا ما أشعر بالارتجاف في أطرافي					
٢٠	كثيرا ما أتجنب اتخاذ قراراتي					
٢١	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية					
٢٢	كثيرا ما ينتابني تصبب العرق					
٢٣	أشعر بأن كثير من أمور حياتي خارجة عن سيطرتي					
٢٤	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة					
٢٥	كثيرا ما أشعر بتزايد نبضات قلبي					

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق أبدا
٢٦	أشعر بأنني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة					
٢٧	كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدن سبب ظاهر					
٢٨	كثيرا ما يصيبني الأرق					
٢٩	كثيرا ما أعاني من نوبات خوف					
٣٠	كثيرا ما تنتابني الكوابيس					
٣١	أتوقع أسوأ العواقب لأي مخاطر مهما كانت بسيطة					
٣٢	كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع					
٣٣	أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ					
٣٤	غالبا ما أكون منهك القوى					
٣٥	أصنع من الحبة قبة					

الفقرة رقم (٣٦)

الرجاء وضع علامة صح أمام الدرجة التي تشعر / تشعرين بها عموما بالضغط النفسي

(   ): أعاني من الضغط بدرجة قليلة جدا.

(   ): أعاني من الضغط بدرجة قليلة.

(   ): أعاني من الضغط بدرجة متوسطة .

(   ): أعاني من الضغط بدرجة كبيرة.

(   ): أعاني من الضغط بدرجة كبيرة جدا.

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit

All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit